Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

POD REDAKCJĄ D-ra LEONA LIPSZOWICZA

ROK II Nr. 5 (15) MAJ 1937 CENA: GROSZY 60, KWARTALNIE — ZŁ. 1.50

Od Wydawnictwa

Numer majowy ukazuje się z powodów technicznych ze spóźnieniem, za które naszych P. T. Czytelników przepraszamy. Następne numery „Medycyny dla Wszystkich" ukazywać się będą regularnie na początku każdego miesiąca.



Beztroska kąpiel słoneczna...

Docent Dr Henryk Brokman

Dokąd wysyłać dzieci latem w celach wypoczynkowych i leczniczych

Wyjazdy w celach wypoczynkowych w ostatnich czasach przestały być uważane za zbytek i dla ludzi pracy stały się niemal koniecznością. Posiadają one duże znaczenie społeczne, toteż cały szereg instytucji zarówno rządowych, jak samorządowych i prywatnych w celu podniesienia sprawności twórczej swych współpracowników organizuje dla nich wywczasy zimowe i letnie. Dla rozwijającego się dopiero i wrażliwego organizmu dziecięcego, przebywającego większą część roku w murach miasta i nie zawsze higienicznych mieszkaniach, spędzającego dużą część dnia w izbach szkolnych, wyjazdy i przebywanie wśród natury posiadają znaczenie bodaj jeszcze większe.

Cały szereg szkół tworzy letnie osiedla dla swoich wychowanków. Związki harcerskie również organizują obozy, w których hartuje się fizycznie młode pokolenie. Pomimo jednak tej rozwijającej się nadal akcji dużo inicjatywy musi być pozostawione rodzicom i opiekunom. Dotyczy to szczególnie dzieci małych i dzieci w wieku przedszkolnym. Decyzja jest nieraz niełatwa, idzie się nieraz po linii najmniejszego oporu, zresztą pokutuje jeszcze cały szereg fałszywych zdań, które powodują powzięcie bynajmniej nie najbardziej odpowiedniej decyzji co do wyboru miejscowości wypoczynkowej i kuracyjnej. Oczywiście, ostateczne zdanie powinien mieć zawsze lekarz, który znając właściwości organizmu danego dziecka najlepiej potrafi ocenić, w jakich warunkach klimatycznych zyska ono najwięcej dla swego zdrowia. To też w dzisiejszym artykule podam jedynie możliwości, jakie pod tym względem przedstawia do wyboru bogata natura Polski, oraz ogólne wytyczne, decydujące o wyborze tej lub innej miejscowości klimatycznej.

Przy decyzji wyjazdu należy brać w pierwszym rzędzie pod uwagę korzystny wpływ na psychikę, jaki wywiera porzucenie codziennego życia, zmiana warunków bytowania. Jednym z najważniejszych czynników warunkującym dobry wpływ odpoczynku i kuracji jest radość, jaką dziecko odczuwa w nowych warunkach. Dziecko mniej jest wrażliwe na pejzaż, ale zato silniej oddziaływa nań cały zespół warunków, w których się znajduje. Cały szereg dzieci nie wypoczywa psychicznie i nie poprawia się fizycznie dzięki temu, że niekorzystne wpływy pedagogiczne domowe oddziaływują nań i w dalszym ciągu podczas odpoczynku. W każdym przypadku wychowawca i lekarz winien zdecydować, czy dziecko powinno wyjechać razem z matką, względnie z dotychczasową wychowawczynią, czy też ma być oddane do pensjonatu dziecięcego, gdzie, żyjąc w społeczności dziecięcej pod umiejętnym kierunkiem wychowawczym, nieraz odradza się całkowicie fizycznie i duchowo. Dotyczy to w głównej mierze dzieci — jedynaków. Nie należy zapominać o tym, że już dla dzieci najmłodszych konieczne jest spędzanie większości dnia pod hasłem jakiegoś celu. A więc umiejętnie zorganizowane zabawy na świeżym powietrzu, zespołowa gimnastyka, wycieczki, które zawsze powinny mieć na uwadze osiągnięcie jakiegoś celu, — wszystko to są czynniki, które powinny decydować o tym, czy dana miejscowość, jako warunkująca wymienione możliwości, nadaje się dla danego dziecka i dla danego wieku. To też cały szereg uzdrowisk powołał do życia tzw. ogródki Jordanowskie, gdzie dzieci pod opieką wychowawców spędzają większą część dnia na zabawach odpowiednich do wieku i zajęciach sportowych, co ma i tę ważną zaletę, że pozwala w tym czasie towarzyszącej matce oddać się zabiegom kuracyjnym.

Poza tym wszystkim o wyborze miejscowości decydują jej warunki klimatyczne, co może najbardziej interesuje czytelników. Posiadają one niewątpliwy wpływ na samopoczucie małego pacjenta. Pobyt poza murami miasta ma na celu wzmocnienie odporności ustroju, uczynienie go mniej wrażliwym na cały szereg chorób, pobudzenie łaknienia, szczególnie w tych przypadkach, gdzie daje się zauważyć jego brak, i wreszcie usunięcie istniejących już dolegliwości.

Najbardziej już od wielu lat rozpowszechnione są wyjazdy do miejscowości letniskowych, położonych bliżej lub dalej od miasta. Tutaj podkreślić należy szczególny przesąd, panujący wśród ludności, że tylko miejscowości bardzo suche nadają się na pobyt. Niewątpliwie tego rodzaju miejscowości są idealne w okresach jesiennych, zimowych i letnich, jednakże niektóre dzieci specjalnie nerwowe, otyłe lub dotknięte brakiem apetytu nieraz poprawiają się lepiej w miejscowościach o klimacie nieco surowszym, o średniej wilgotności i większych wahaniach w temperaturze dnia i nocy. Decyzja ostateczna zależeć będzie zawsze od lekarza. Poza najbliższym pasem lasów, okalających Warszawę, obejmujących drogę żelazną w kierunku Otwocka, dalej okolice Konstancina i Piaseczna, nadaje się również mniej wyzyskana na miejscowość letniskową Podkowa Leśna, okolica Płudów (Choszczówka), miejscowości nad Narwią, Bugiem (Rybienko, Popowo), a dalej położone — Kazimierz nad Wisłą, Czarniecka Góra. Obecność rzeki posiada duże znaczenie, jako dająca możność lepszego wyzyskania pobytu pod względem hartowania ustroju.

Z dość znacznym trudem udaje się namówić większość matek do udania się w miejscowości podgórskie, które niestety są dość znacznie oddalone od Warszawy i miejscowości położonych na wschód od Warszawy, a są bardziej popularne na naszych kresach południowo-zachodnich i południowo-wschodnich. Mieszkańcy Krakowa i Lwowa z reguły niemal urlopy spędzają w miejscowościach podgórskich. Warszawianie uważają często wyjazd w góry za luksus, nie licząc się z tym, że wydatek polega głównie na kupnie biletu kolejowego, gdyż poza tym koszty pobytu są niższe, aniżeli w miejscowościach podwarszawskich.

Do miejscowości podgórskich zaliczamy położone na wysokości od 400 do 900 metrów ponad poziomem morza. Klimat podgórski posiada cały szereg walorów obcych klimatowi nizinnemu. A więc większe nasłonecznienie, niższe ciśnienie atmosferyczne powodujące pogłębienie oddechu, większą różnicę pomiędzy temperaturą dnia i nocy, czyściejsze, bardziej pozbawione kurzu powietrze, mniejsze zachmurzenie nieba. Nie znamy jeszcze wszystkich czynników właściwych klimatowi podgórskiemu, wiemy jednak, że wraz z pięknem krajobrazu, bogatą roślinnością i dużymi możliwościami w inicjatywie zajęć i wycieczek powodują one wysoce zbawienny wpływ na ustrój zarówno zdrowy, jak i osłabiony przebytymi chorobami, jak wrzeszcie przewrażliwiony warunkami życia miejskiego. W Polsce posiadamy bez liku tego rodzaju miejscowości klimatyczne, dużo z nich znamy, dużo jest jeszcze pod tym względem skarbów niewyzyskanych. Biorąc pod uwagę mieszkańców Warszawy, najbliższe połączenie kolejowe łączy nas z miejscowościami położonymi w Beskidzie Śląskim i Żywieckim (6—8 godzin jazdy), a więc powszechnie znane: Ustroń, Wisła, Szczyrk, Jaworze (tamże zakład leczniczy im. dr Czopa) i cały szereg miejscowości w okolicy Żywca (np. Węgierska Górka). Poza miejscowościami renomowanymi, jak Ustroń, Wisła, gdzie jest nieco drożej, w całym szeregu miejscowości można wynająć bardzo tanio mieszkania u wysoce kulturalnej miejscowej ludności. Produkty spożywcze w dobrym gatunku i tanie znajdują się pod dostatkiem. U podnóża Babiej Góry, w województwie krakowskim w bliskości Makowa, który również nadaje się na letnisko, znajduje się bardzo odpowiednia na pobyt wieś

Zawoja. Niegdyś modny a dziś zapomniany Ojców, leżący tuż pod Krakowem, dla dzieci zdrowych nadaje się idealnie na pobyt w pełni lata. Dalej idą miejscowości leżące nad Dunajcem, a więc Czorsztyn, Krościenko i cały szereg innych drobniejszych a za to tańszych. Brzegi Popradu obfitują również w cały szereg miejscowości o klimacie podgórskim, jak Muszyna (jednocześnie kąpiele kwasowęglowe), Piwniczna, Żegiestów (również tego typu uzdrowisko), Rytro i inne. Województwo lwowskie, i to w odległości 2-ch — 3-ch godzin drogą kolejową od Lwowa, posiada nad brzegiem Oporu urocze miejscowości, jak Skole, Hrebenów, Zełemianka, Tuchla, Korostów (z pięknym pensjonatem Zaświecie). Dalej idzie częściowo o nieco surowszym klimacie Huculszczyzna z romantyczną doliną Prutu i miejscowościami, jak Jaremcze, Kamień Dobosza, Jamna, Mikuliczyn, Tatarów i Worochta (klimat tej ostatniej zbliżony już jest do klimatu wysokogórskiego). Polska posiada również i swój zakątek klimatu ciepłego, bardzo łagodnego i do tych miejscowości należą Kosów, Kuty, dalej Pistyń i wreszcie pięknie położone nad Dniestrem, niestety zupełnie niemal niezalesione Zaleszczyki. Prócz Kut bardzo dostępnych pod względem materialnym nad Czeremoszem pomiędzy Żabiem (również nadającym się na miejscowość letniskową) a Kosowem znajduje się cały szereg pomniejszych miejscowości, jak np. Krzyworównia i inne, posiadające wszystkie komunikację autobusową po wspaniałej szosie i wreszcie popularna Riczka, leżąca nieco na uboczu od Kosowa. Są to miejscowości dostępne nawet dla ludzi z najbardziej ograniczonymi funduszami.

Już sam klimat podgórski wywiera swój zbawienny wpływ na cały szereg schorzeń, jak skłonność do katarów dróg oddechowych, tak zwaną skazę wysiękową, otyłość, krzywicę i różnorakie sprawy gruczołowe. W niektórych jednakże przypadkach pożądane jest a nawet konieczne wzmocnienie działania klimatycznego przez zastosowanie czynników zdrojowiskowych. W stosunku do dzieci zasługują na uwagę wszelkiego rodzaju źródła solankowe, a więc siarczano-słone, słono-jodowe i wreszcie słone. Słono-siarczane posiadają w pierwszej linii zastosowanie w różnych schorzeniach skóry, i do źródeł takich w Polsce zaliczamy Busko, Solec, Lubień Wielki, Niemirów i Truskawiec. Ze źródeł zawierających solankę z dodatkiem jodu wymienimy Rabkę, Iwonicz, Rymanów — wszystkie posiadające jednocześnie wysokie wartości klimatu podgórskiego. Specjalnie Rymanów, nawet w pełnym sezonie, dostarcza jednocześnie dużo ciszy i swobody. Ze zdrojów solankowych posiadamy: Jastrzębie (klimat podgórski), Ciechocinek (klimat nizinny) i o takimże klimacie Druskieniki o idealnych warunkach klimatu lesistego, położone nad rzekami Niemnem i Rotniczanką. Wszystkie wymienione wyżej miejscowości swoimi wodami używanymi do kąpieli, wziewania a częściowo i picia stanowią ważny czynnik leczniczy u dzieci ze skłonnościami do nieżytu górnych dróg oddechowych, z przerostem migdałków, z wyroślami adenoidalnymi, a wreszcie stanowią również ważny czynnik bodźcowy dla pobudzenia łaknienia, wzmożenia siły mięśniowej i zapobiegania chorobom zakaźnym. Reumatyzm w pewnych okresach choroby również poddaje się skutecznie leczeniu solankami.

Wreszcie zwrócimy się do nieocenionego skarbu jako źródła zdrowia — Pomorza. I tam posiadamy cały szereg miejscowości letniskowych o klimacie niemorskim. A więc obfitująca w nieskończoną liczbę jezior Kaszubska Szwajcaria, o przepięknych krajobrazach, lecz nieco surowym i dość wilgotnym klimacie. I tutaj jednak, jak np. w okolicy Wieżycy, możemy znaleźć klimat o właściwościach podgórskiego. Natomiast na wybrzeżu już spotykamy się z klimatem morskim i tutaj mamy znów dużo miejscowości wciąż przybywających i wciąż rozwijających się. A więc, poczynając od granicy Wolnego Miasta Gdańska, szybko budujące się Orłowo morskie, dalej Kamienna Góra około Gdyni, Hallerowo (Wielka Wieś), dalej na półwyspie Helskim Kuźnice, Chałupy, Jastarnia, Jurata, Hel i od półwyspu Helskiego ku grani-

cy niemieckiej Chłapowo (kilometr od morza), Rozewie (mieszkania tylko u latarnika), Tupadły (1½ km od morza), Lisi Jar, Jasne Wybrzeże, Jastrzębia Góra, Ostrowo (1 km od morza), Karwia i Dębki (ostatnie posiadające tylko komunikację kołową). Pobyt nad morzem zaleca się w podobnych stanach co i leczenie solankami z tą jedynie różnicą, że, ze względu na nieco zmienny i nieco surowy klimat naszego morza, mniej pochopnie wysyłamy tam dzieci wątłe, choć nawet i dla tych ostatnich umiejętne dawkowanie przez lekarza bodźców kąpielowych i słonecznych daje niejednokrotnie doskonałe wyniki.

Oczywiście nie mogliśmy wyczerpać w naszym artykule wszystkich miejscowości klimatycznych i uzdrowisk. Może zdziwić niejednego, że nie wymieniliśmy Zakopanego, Krynicy, Szczawnicy. Wszystkie one posiadają walory klimatu górskiego, kąpiele kwasowęglowe (Krynica, Żegiestów, Muszyna) nadają się i dla dzieci w stanach wyczerpania po chorobach, a wody Szczawnicy są nieocenione w przewlekłych nieżytach dróg oddechowych. Truskawiec, jako mający solanki, a poza tym dzięki Naftusi, leczący zapalenie dróg moczowych, znajdzie również zastosowanie w praktyce dziecięcej.

Poza tym w wyborze miejscowości letniskowej dla lekarza i otoczenia drogowskazem winna być jedna jeszcze zasada niedostatecznie może uwzględniana. A mianowicie, że ważnym jest przeniesienie dziecka w inne warunki klimatyczne, aniżeli te, w których znajduje się ono przez cały rok. A więc dziecko mieszkające stale w miejscowościach podgórskich poprawi się raczej na nizinie lub nad morzem; dla dziecka stale mieszkającego w Gdyni pobyt latem nad morzem nie da wyników. Wzięcie pod uwagę tych wszystkich okoliczności wraz ze znajomością przez lekarza warunków klimatycznych naszego kraju i ustroju danego dziecka ułatwi szczęśliwy wybór.

Doc. dr Henryk Brokman

LECZENIE ZDROJOWISKOWE
w schorzeniach żołądka jelit i wątroby

PRZEWAGA LECZENIA ZDROJOWISKOWEGO NAD KURACJĄ DOMOWĄ

Zbliża się lato i powstaje pytanie: dokąd należy pojechać, aby poprawić nadwątlone zdrowie. Czy wystarczy odpoczynek w miejscowości klimatycznej, czy też niezbędne jest leczenie w zdrojowisku? Niełatwe to zagadnienie, a ciężkie czasy, jakie obecnie przeżywamy, utrudniają je niezmiernie, bo im większy wysiłek materialny jest związany z wyjazdem, tym dokładniej trzeba zważyć wszystkie argumenty przemawiające za i przeciw wyjazdowi. I dlatego rozpoczniemy od pytania zasadniczego: czy w ogóle wyjazd do zdrojowiska jest niezbędny, czy nie można przeprowadzić tej samej kuracji u siebie w domu, względnie na letnisku. Innymi słowy, zdajmy sobie sprawę z tego, jakie czynniki składają się na całokształt leczenia zdrojowiskowego.

Pierwszym z nich jest zapewnienie choremu całkowitego wypoczynku duchowego i fizycznego. Mężczyzna po całorocznej pracy, po troskach i zawodach, jakich mu nie szczędzi praca codzienna, Pani domu po kłopotliwej krzątaninie domowej, nieustannej a zapobiegliwej trosce o utrzymanie domu na poziomie, o kuchnię, garderobę i zdrowie męża i dzieci, po przeważnie błahych, a jednak tak denerwujących wiecznych zatargach ze służącą, ludzie z tzw. towarzystwa wyczerpani nerwową „nocną pracą" na dancingach i przy zielonych stolikach, wszyscy oni instynktownie szukają wypoczynku. Letnisko podmiejskie nie odpowiada jednak wymaganiom, jakie stawiamy miejscowości odpoczynkowej — nie rozwinie ono dostatecznie więzów, jakie łączą człowieka z jego życiem codziennym. Bardziej oddalone miejscowości klimatyczne nie mają, oczywiście, tej wady i stanowią dla ludzi zdrowych odpoczynek idealny. Inaczej się ma jednak rzecz z chorymi — nie wystarcza dla nich beztroskie spędzanie czasu na letnisku, odpoczynek ich musi być ujęty w pewne karby. Osobnikowi choremu nie można pozostawić całkowitej swobody w spędzaniu czasu podczas wypoczynku — w otoczeniu ludzi zdrowych uczestniczy on w ich rozrywkach, często nieodpowiednich dla chorego ustroju i w warunkach poza domowych często nie jest w stanie przestrzegać nawet tych zaleceń, dietetycznych lub innych, jakich przytrzymuje się w domu. Inaczej sprawa przedstawia się w zdrojowisku — tutaj góruje nad wszystkim chęć powrotu do zdrowia — stanowi ona ośrodek ogólnego zainteresowania i stwarza atmosferę psychiczną o niezmiernie doniosłym znaczeniu. Bo wiara czyni cuda — a wiara w skuteczność źródeł jest czynnikiem o znaczeniu decydującym — bez tej wiary trudno oczekiwać wyników pomyślnych.

A więc owo „milieu zdrojowiskowe" jest pierwszym czynnikiem leczniczym. Słusznie mówi Sochański: „Każde zdrojowisko lub uzdrowisko musi mieć „oprawę", wzbudzającą zaufanie do niego: musi być koniecznie i wpływ psychiczny, bo inaczej skuteczność zdroju nie będzie pełna".

„MILIEU" ZDROJOWISKOWE.

Jakie czynniki składają się na ową „oprawę", o której tak słusznie pisze Sochański? Poza wrażeniami estetycznymi — pięknymi kwietnikami, wzorową czystością i sprawnością służby kąpielowej chory musi mieć przeświadczenie, że na straży zdrowia jego stoi wzorowa organizacja, począwszy od lekarzy i zarządów zdrojowiska, a kończąc na właścicielu i służbie pensjonatów i jadłodajni. I tu przystępujemy do „niestety, drażliwego punktu — organizacji dietetycznej. Wysiłki lekarzy i zarządów uzdrowisk napotykają tu b. często na ignorancję lub, co gorsze jeszcze, opór właścicieli jadłodajni, którzy nie mają zrozumienia dla potrzeb współczesnej dietetyki, ani umiejętności jej stosowania praktycznego. Od kilku lat dużo się tu jednak zmieniło na korzyść i, jakkolwiek braki są wielkie jeszcze, świta nadzieja, iż zagadnienie leczenia dietetycznego w zdrojowiskach znajdzie pomyślne rozwiązanie. Im więcej sami kuracjusze będą zwracali uwagę na konieczność leczenia dietetycznego, tym prędzej właściciele pensjonatów w dobrze zrozumianym interesie własnym podporządkują się wymaganiom dietetycznym lekarzy.

Duże znaczenie ma położenie zdrojowiska — inaczej bowiem reaguje chory organizm na klimat morski, inaczej na nizinny lub górski. Nierówność terenu, strome spadki i wzniesienia mają w jednym przypadku wybitne działanie ćwicząco-lecznicze, w innym stanowią niedopuszczalne obarczenie.

WARTOŚĆ WODY CZERPANEJ U ŹRÓDŁA

Ten nieco przydługi wstęp był niezbędny dla uzasadnienia twierdzenia, że leczenie w zdrojowisku nie należy utażsamiać z leczeniem danym zdrojem w postaci kuracji pitnej, kąpielowej, uziewalnianej, borowinowej i innych. Na kurację zdrojowiskową, jak widzimy, składa się wiele czynników — i nie tylko właściwości danego zdroju, ale i wszystkie pozostałe czynniki decydują o wyniku kuracji. A że poza zdrojowiskiem rzeczą zgoła niemożliwą jest odtworzenie wszystkich tych czynników, jasnym się staje, iż kuracja w domu wzgl. na letnisku nie może być uważana za równowartościową namiastkę leczenia w zdrojowisku. A to tym więcej, że woda czerpana bezpośrednio u źródła różni się zasadniczo od wody butelkowanej. Jest to powszechnie znane prawo „starzenia się" wód. W wodzie bijącej z głębin zachodzą w chwi-

li, gdy zjawia się ona na powierzchni ziemi, gwałtowne zmiany, spowodowane nagłą zmianą ciśnienia, zetknięciem z powietrzem itd. — składniki mineralnie stają się bardziej czynne, przemiany w nich żywe i gwałtowne. Ale po upływie krótszego lub dłuższego czasu owa „burza w szklance wody" cichnie i woda mineralna staje się martwym roztworem pewnych ciał i to odmiennym od pierwotnego składu wody zdrojowej. A jeżeli są to źródła ciepłe, to sztuczne ich ogrzewanie tym bardziej wypacza ich skład i oddala od składu naturalnej ciepłej wody mineralnej.

ZMIENNE OBLICZE CHOROBY.

Przekonaliśmy się z tego pobieżnego szkicu, zresztą bynajmniej niewyczerpującego wszystkich czynników, z jakimi musi się liczyć lekarz w ocenie właściwości danego zdroju, jak powikłaną jest ta sprawa. Ale stokroć trudniejsze jest zadanie lekarza, kiedy przystępuje do drugiej strony zagadnienia, do choroby osobnika. Chory, który przybywa do lekarza, żąda od niego rozpoznania, diagnozy, ale bardzo mało ludzi zdaje sobie sprawę, że rozpoznanie to tylko ogólna etykietka, pod którą kryją się rzeczy najróżnorodniejsze. Kiedy przeciętny człowiek zada sobie pytanie, co to jest dom, to odpowie, że jest to budowla posiadająca fundamenty, ściany z drzwiami i oknami, ściany wewnętrzne i podłogi, odgradzające piętra i pomieszczenia, dach i kominy. Ale każdy pomyśli o bogactwie tego pojęcia, które obejmuje domy mieszkalne i fabryki, parterowe domki na przedmieściu i drapacze nieba, skromne koszary i bogate pałace. O wiele więcej odmian i odchyleń zawiera pojęcie, dajmy na to, kamicy żółciowej — najsłuszniej będzie powiedzieć, iż każdy chory ma swoją własną, zupełnie odrębną od innych, kamicę żółciową. Ale przeprowadźmy analogię dalej: dom może stać na przedmieściu lub w dzielnicy reprezentacyjnej, na gruncie suchym lub wilgotnym, może mieć okna zwrócone na północ lub południe, być otoczony pięknym parkiem lub zdany na pastwę wyziewów z okolicznych fabryk. To samo, tylko w znacznie większym stopniu, dotyczy chorego na kamicę żółciową. Chory może być osobnikiem dobrze rozwiniętym, silnym i odpornym, może być również słabowitym i mało wydolnym; może mieć płuca i serce zdrowe lub chore; może mieć skłonności do takich czy innych schorzeń, może wykazywać ślady przebytych schorzeń itp., itp. — bez końca. A w szczególności — zdać musimy sobie sprawę z tego, że przewód pokarmowy, t. j. żołądek i jelita, wraz z jego wielkimi gruczołami, wątrobą i trzustką, stanowi jedną wielką całość czynnościową — i nie jest wprost do pomyślenia, aby u chorego z kamicą żółciową żołądek, jelita i trzustka, a w dalszym rzędzie nerki i inne narządy, łącznie z sercem i z krwią pracowały zupełnie sprawnie. I jeżeli lekarz powiada, że chory cierpi na kamicę żółciową, to to nie znaczy bynajmniej, że tylko wątroba i tylko woreczek żółciowy są chore; oznacza to, że w danej chwili objawy w tych organach są najwybitniej zaznaczone; stanowią one dla lekarza nie kres jego wędrówki myślowej, ale punkt oparcia, podstawę do poznania zmian w całym organizmie, w każdej komórce i tkance ludzkiego ustroju. I, co szczególnie podkreślić należy, nie jest to obraz niezmienny — organizm ludzki zmienia się nieustannie a wraz z nim zmieniają się objawy chorobowe — jedne znikają, inne zjawiają się. Nic więc dziwnego, że po pewnym czasie lekarz zmienia etykietkę, rozpoznanie brzmi inaczej; nie znaczy to bynajmniej, iż błądził poprzednio; świadczy to tylko o tym, że obecnie punkt ciężkości się przesunął i inne objawy wysuwają się na czoło.

WYBÓR ZDROJOWISKA ZALEŻY OD INDYWIDUALNYCH WŁASNOŚCI PACJENTA

W tych warunkach rzeczą zgoła niemożliwą jest rubrykowanie zdrojowisk podług diagnoz. Błędne i szkodliwe jest rozumowanie, że skoro sąsiad mój cierpi na wątrobę i Morszyn mu wybitnie pomógł, to i na moją wątrobę Morszyn napewno dobrze zrobi. Kierowanie do zdrojowisk stanowi jeden z najtrudniejszych i z najodpowiedzialniejszych obowiązków lekarskich i może być rozstrzygane tylko indywidualnie, dla danego osobnika, po dokładnym rozważeniu wszystkich jego odrębności wrodzonych i nabytych. Mały przykład: Morszyn może znakomicie pomóc pełnokrwistemu, tęgiemu osobnikowi choremu na zaparcie, ale bardzo zaszkodzi, jeżeli, kierując się tylko zaparciem, poślemy do Morszyna człowieka słabego, ze zwiniętymi trzewiami, mało odpornym, nawet zdrowym sercem, jednym słowem, tak zwanego astenika. Będzie się on czuł znacznie lepiej w Krynicy lub Żegiestowie. Chory tego typu powinien ograniczać ilości wypijanej wody mineralnej — stanowią one bowiem zbędne obarczenie zwiotczałego żołądka, a w przypadkach niedostatecznego wydzielania zbytnio rozcieńczają soki trawienne i wpływają tym ujemnie na trawienie. Następnie duże ilości wody wypitej obarczają serce, zmuszając je do przepompowania dużych ilości płynu, a nerki są obarczone znowu koniecznością ich wydalenia.

Nie będę więc omawiał schorzeń, w jakich te lub inne zdrojowiska winny być zastosowane, lecz odwrotnie, wymienię pokrótce zdrojowiska polskie, w których cierpienia narządów trawienia mogą być z pożytkiem leczone.

PRZEGLĄD ZDROJOWISK.

Ciechocinek dzięki bogactwu swych urządzeń pomocniczych i wzorowej organizacji jest jednym z najwybitniejszych zdrojowisk polskich. Jest to typowa solanka, jedyna w Polsce cieplica solankowa. Tężnie Ciechocińskie, wyśmienita borowina, kąpiele w cieplicach — wszystko to stwarza takie bogactwo możliwości leczniczych, że do Ciechocinka wyjeżdżać mogą zarówno pełnokrwiści otyli, jak i szczupli astenicy. Ze schorzeń przewodu pokarmowego najwięcej nadają się chorzy z niedokwaśnością.

Druskieniki to słaba solanka, przeznaczona dla anemicznych chorych o słabej budowie, przede wszystkim w niedokwaśności.

Podobne wskazania ma Inowrocław, Jastrzębie, Goczałkowice.

Rabka to zdrojowisko przede wszystkim dziecięce, solanka, zawierająca jod. Na szczególną uwagę zasługują korzystne warunki klimatyczne. Nadaje się dla osobników wyczerpanych i ozdrowieńców.

Iwonicz, szczawa słono-alkaliczna, zawiera więcej jodu, nadaje się do leczenia schorzeń dróg żółciowych i nieżytów niedokwaśnych żołądka i jelit. Zbliżony do Iwonicza jest Rymanów.

Morszyn, którego źródło „Bonifacy" jest do pewnego stopnia unikatem balneologicznym, zawiera bowiem w litrze wody aż 230 g. suchej pozostałości, stanowi dla gastrologa niezmiernie ważny, aczkolwiek zmuszający do ostrożności, środek leczniczy. Wybitne działanie żółciopędne wody morszyńskiej czyni z niej potężny środek w leczeniu schorzeń zapalnych i kamicy żółciowej. Jest to środek tak silny, że może działać nadmiernie, powodując napady i obostrzenia sprawy chorobowej. Poza sprawami wątrob.-żółciowymi stosujemy wodę i sól Morszyńską jako środek czyszczący, następnie w uporczywych zaparciach na tle niedowładu, w zaburzeniach wydzielniczych żołądka. Ludzie słabi, anemiczni, z wiotkimi mięśniami nie nadają się do Morszyna. Jeżeli we wszystkich zdrojowiskach należy unikać leczenia się na własną rękę, bez porady lekarza w zdrojowisku, to tym bardziej nie wolno tego czynić w Morszynie; nieumiejętnie przeprowadzona kuracja może pociągnąć tu za sobą nader opłakane skutki.

Truskawiec obfituje w najróżnorodniejsze źródła — obok hipotonicznej Naftusi spotykamy tu solanki, siarczanki i szczawy ziemne. Przez mieszanie wód z różnych źródeł ze sobą można otrzymać najróżnorodniejsze kombinacje. Wody truskawieckie wskazane są — poza ich główną domeną: schorzeniami nerek, w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych, w nieżytach niedokwaśnych żołądka, nieżytach jelit i zaparciach. W zasadzie działanie wód Truskawieckich jest łagodniejsze od Morszyna, dlatego też wielu chorych, nie nadających się

do leczenia w Morszynie, znajdą odpowiednie warunki kuracyjne w Truskawcu.

Busko nadaje się dla osobników pełnokrwistych i otyłych, głównie dla tzw. artretyków. Ze schorzeń jamy brzusznej mogą tu być leczone zrosty i stare wysięki pozapalne, zastoje krwi w jamie brzusznej i związane z nimi zaparcie; poza tym nieliczne przypadki nieżytów żołądka niedokwaśnych. Zbliżone do Buska są: **Solec, Lubień, Niemirów, Truskawiec i Horyniec.**

Krynica, „królowa wód polskich" wskazana jest w niedokwaśności, we wrzodach trawiennych w okresie bezobjawowym, w schorzeniach dróg żółciowych, w niektórych postaciach biegunek. Chorzy wyczerpani, osłabieni, o niezbyt wydolnym sercu i zwiotczałych mięśniach, małokrwiści, obarczeni nerwicą trzewiową, znajdą w tym zdrojowisku o europejskim znaczeniu, bogactwo źródeł i urządzeń pomocniczych, sprzyjających uzdrowieniu.

Do tej samej kategorii należy skromniejszy **Żegiestów** i jeszcze bardzo prymitywna **Muszyna.** (tanio!).

Szczawnica — najwybitniejsze polskie zdrojowisko alkaliczno-słone, mogłaby zająć wybitne miejsce wśród zdrojowisk przeznaczonych dla chorych na przewód pokarmowy (źródła: Magdalena i Wanda). Niestety, brak borowiny, minimalna ilość łazienek kąpielowych, uniemożliwia korzystanie z tego zdrojowiska, przystosowanego nieomal wyłącznie dla chorych płucnych. Dlatego też ograniczam się do stwierdzenia, że wody ze wzmiankowanych wyżej źródeł mogą być z pożytkiem stosowane w nadkwaśności, we wrzodach trawiennych i w kamicy żółciowej.

Wreszcie Nałęczów, Zakopane, Otwock, wybrzeże morskie są to stacje klimatyczne, nie posiadające szczególnych walorów zdrojowiskowych.

Dr Ludwik Justman

CHOROBY KOBIECE A UZDROWISKA POLSKIE

Leczenie uzdrowiskowe ma doniosłe znaczenie w cierpieniach kobiecych. W niektórych schorzeniach pokonanie zupełne choroby możliwe jest tylko dzięki leczeniu uzdrowiskowemu, w innych jest ono doskonałym doleczeniem sprawy chorobowej.

W rozważaniu o korzyściach płynących z uzdrowiska należy poza jego ściśle leczniczymi własnościami uwzględnić też inne czynniki, które wpływają na przebieg leczenia. Wypoczynek w uzdrowisku zdala od kłopotów życia codziennego posiada znaczenie tym donioślejsze, gdy mamy do czynienia z leczącą się kobietą.

Bogactwo i różnorodność uzdrowisk naszych daje możność przeprowadzenia leczenia w bardzo licznych schorzeniach kobiecych. **Na pierwszym miejscu należy wymienić Krynicę, Ciechocinek i Morszyn** z ich bogatymi pokładami cennej borowiny leczniczej.

Utworzenie oddziału zdrojowiskowego kliniki położniczej i chorób kobiecych Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krynicy, dowodzi wagi i znaczenia, jakimi klinika darzy leczenie uzdrowiskowe, dając jednocześnie naukowe podstawy balneoterapii.

Złoża borowiny krajowej w stanie naturalnym zawierają dużą ilość bezwodniku kwasu węglowego i niezwykle wielką ilość połączeń żelaza, prawie dwukrotnie większą, niż w uzdrowiskach europejskich.

Własności borowiny dają doskonałe rezultaty w leczeniu stanów zapalnych narządów kobiecych, w przewlekłych zapaleniach śluzówki trzonu macicy, szyi i pochwy, w zmianach zapalnych jajowodów i jajników, w naciekach zapalnych przymacicznych, w wysiękach omacicznych, w zrostach pozapalnych i niepłodności na tle tych schorzeń.

Cieplica ciechocińska, umożliwiając przyrządzenie kąpieli bez sztucznego podgrzewania wody, daje 6% wysoce radioczynną solankę, bijącą z głębokości 1300 metrów i należy do rzędu najsilniej radioczynnych wód europejskich. Kąpielisko solankowe w Ciechocinku na otwartym powietrzu pozwala na stosowanie ciepłych i słonych kąpieli. Dają one bardzo dobre rezultaty w stanach chorobowych na tle rozwojowym i czynnościowym, w zaburzeniach okresu pokwitania u dziewcząt.

Zakład przyrodoleczniczy w Druskienikach ze swym pagórkowatym terenem, kąpielami powietrzno-słonecznymi i przy zastosowaniu umiarkowanej hydropatii i gimnastyki nadaje się do leczenia stanów chorobowych, związanych z okresem przekwitania u kobiet.

Schorzenia kobiece, zależne od otyłości i złej przemiany materii, nadają się do leczenia w **Nałęczowie, Morszynie i Zaleszczykach** dzięki bardzo ciepłym kąpielom rzecznym i diecie owocowo-jarzynowej, łatwej tam do przeprowadzenia.

Poza naturalnymi zródłami mineralnymi, większość uzdrowisk naszych zaopatrzona jest w doskonałe **urządzenia hydropatyczne, przyrządy terapii fizykalnej, urządzenia do przepłukiwania jelit i irrygatoria do stałych płukań pochwowych.**

Konstytucja chorych, rodzaj ich cierpienia wymaga ścisłej indywidualizacji. Do skierowania do uzdrowiska i metody przeprowadzenia kuracji w nim powołany jest wyłącznie lekarz.

Dr Anna Łaska Abramowiczowa

Od Redakcji

Następny numer „Medycyny dla Wszystkich" ukaże się na początku czerwca i zawierać będzie poza zwykłym materiałem redakcyjnym artykuły poświęcone leczeniu uzdrowiskowemu w chorobach reumatycznych i artretycznych, chorobach serca, chorobach nerwowych, i gruźlicy.

Rzeżączka u kobiet

Rzeżączka (tryper) jest bezsprzecznie najbardziej rozpowszechnioną chorobą weneryczną, znaną już w starożytności. Na łamach „Medycyny dla wszystkich“ w swoim czasie omówione zostały przyczyny tej choroby zakaźnej i jej przebieg u mężczyzn. Rzeżączka u kobiet przebiega zupełnie inaczej niż u mężczyzn. Staje się to zrozumiałe, gdy uprzytomnimy sobie, iż rzeżączka atakuje przede wszystkim narządy moczopłciowe, zbudowane u kobiety odmiennie, niż u mężczyzny.

W odróżnieniu od przebiegu choroby u mężczyzn, rzeżączka u kobiet bardzo rzadko objawia się w swym pierwszym stadium. Pierwotnie zostają tu zwykle zaatakowane narządy płciowe, i dopiero później sprawa chorobowa szerzy się na drogi moczowe. Wtedy chora przy oddawaniu moczu odczuwa lekkie pieczenie i ból. Lekarzowi przy badaniu udaje się wówczas wycisnąć z cewki moczowej trochę ropy, w której wykrywa pod mikroskopem liczne gonokoki, zarazki rzeżączki.

Należy od razu zaznaczyć, iż rzeżączka dróg moczowych u kobiety znacznie łatwiej poddaje się leczeniu, aniżeli u mężczyzny. Lecz o wiele częściej i wcześniej aniżeli drogi moczowe zostają zaatakowane narządy płciowe kobiety.

Należy odróżnić rzeżączkę u kobiet dorosłych od rzeżączki u małych dziewczynek. Rzeżączka u kobiety dorosłej prawie nigdy nie atakuje pochwy. Pochwa i zewnętrzne części płciowe ulegają natomiast zwykle zakażeniu u małych dziewczynek. Obraz rzeżączki u małych dziewczynek przedstawia się w sposób następujący. Zewnętrzne części płciowe i błona śluzowa pochwy są znacznie obrzmiałe. Z pochwy i cewki moczowej wypływają duże ilości zielonej ropy. Ropę znajdujemy także na silnie obrzmiałych wargach sromowych. Rzeżączka małych dziewczynek, które zwykle ulegają zakażeniu śpiąc w jednym łóżku z chorą matką, bardzo opornie poddaje się leczeniu.

U kobiet dorosłych ulegają zakażeniu liczne gruczoły zewnętrznych części płciowych, zwłaszcza tzw. gruczoły Bartoliniego. Obrzmiewają one do znacznych rozmiarów, mogą się też w nich wytworzyć ropnie, które czasem trzeba naciąć. O wiele gorsza jest jednak ta okoliczność, iż gonokoki nie zawsze wywołują tu zapalenie i ropienie. Mogą one dostać się do gruczołów i pozostawać tam przez długie lata, nie wywołując żadnych objawów chorobowych. Nie przestają one jednak przez cały czas szerzyć zakażenia!

Najczęściej rzeżączka u kobiety dorosłej umiejscawia się w szyjce macicy, i tu sprawa chorobowa może się utrzymywać przez wiele miesięcy, a nawet lat. Chora taka miewa wyciek ropny. Wyciek bywa jednak zwykle taki skąpy, iż nawet sama chora go nie zauważa. Cała tragedia polega na tym, iż niejednokrotnie kobieta nie ma pojęcia o tym, że zachorowała na rzeżączkę. Ileż to razy zdarza się, iż kochanek oskarża ją, że zaraziła go tryprem, ona zaś twierdzi w najlepszej wierze, że jest zupełnie zdrowa i nawet nigdy u lekarza-wenerologa nie była. Dla wykazania niesłuszności zarzutu udaje się do lekarza i przynosi kochankowi-oskarżycielowi świadectwo lekarskie, że mikroskopowe badanie nie wykryło u niej gonokoków, a zatem jest ona zdrowa! A tymczasem złośliwy gonokok chowa się w gruczołach lub fałdach błony śluzowej i tylko **cały szereg** badań mikroskopowych jest w stanie go wykryć.

Niejednokrotnie mężczyzna, który przez długi czas bezkarnie utrzymywał z taką chorą stosunki płciowe, nagle się zaraża, jeżeli przypadkowo spółkuje z nią tuż przed albo po okresie miesiączki. W czasie periodu kobiece narządy płciowe ulegają znacznemu rozpulchnieniu i przekrwieniu. Ukryte dotychczas gonokoki ukazują się wówczas na powierzchni błony śluzowej, i w ten sposób dochodzi do zakażenia. Stąd wniosek, iż badanie na gonokoki u kobiety należy przeprowadzać tuż przed albo po periodzie.

Jeszcze jedna okoliczność przyczynia się do tego, że rzeżączka u kobiet często nie zostaje wykryta w okresie początkowym. Znaczna część kobiet miewa białe upławy pochwowe; jest to sprawa zgoła niewinna, absolutnie nie zakaźna. Gdy taka kobieta ulega zakażeniu tryprowemu, nie zwraca uwagi na wydzielinę, uważając ją za normalnie u niej występujące białe upławy. Dlatego bardzo często pojęcia nie ma o swej chorobie, nie leczy jej i jeszcze zaraża innych.

Stan taki trwać może przez całe lata, dopóki nie wystąpią poważne **komplikacje,** zupełnie zmieniające obraz choroby. Początkiem tych nieraz bardzo poważnych powikłań bywa przejście sprawy chorobowej z pochwy przez ujście wewnętrzne macicy na błonę śluzową samej macicy. Wówczas tryper, dotychczas „niebezpieczny tylko dla kochanka“, staje się sprawą groźną dla samej chorej. Gdy rzeżączka przechodzi na błonę śluzową macicy i wywołuje jej stan zapalny, chora zaczyna się skarżyć na cały szereg dolegliwości. Odczuwa ona bóle w dolnej części brzucha, nasilające się w czasie miesiączki. Periody stają się nieprawidłowe i bardzo obfite. Niejednokrotnie występuje gorączka. Takie zapalenie błony śluzowej macicy nie tylko wywołuje silne bóle, lecz prowadzi do bezpłodności. Zapłodnione jaje nie może się bowiem zagnieździć w zmienionej chorobowo błonie śluzowej macicy, albo też ulega odklejeniu i w krótkim czasie po zapłodnieniu — następuje poronienie.

Z macicy sprawa chorobowa szerzy się dalej na jajowody i jajniki. Powstaje wówczas poważne i dokuczliwe schorzenie: zapalenie jajowodów i jajników. Występują silne bóle i wysoka gorączka. Przy odpowiednim leczeniu objawy te można zwalczyć, ale chora taka pozostaje na całe życie bezpłodna. Bowiem albo jajniki ulegają takim zmianom, iż przestają wytwarzać jaja, albo też zmiany w jaowodach uniemożliwiają wędrówkę jajka do macicy, bez której zapłodnienie jest niemożliwe.

Do rzadkich na szczęście powikłań należy przejście sprawy chorobowej z jajowodów na otrzewną. Powstaje wówczas groźne zapalenie otrzewnej, mogące spowodować śmierć chorej.

Należy jeszcze pamiętać o tym, że gonokoki mają skłonność do wytwarzania **blizn.** Wskutek zapalenia wewnętrznych narządów płciowych wytwarza się tkanka bliznowata, która powoduje kurczenie się i zrastanie się tych narządów. Macica, jajowody i jajniki mogą się zrastać nie tylko między sobą, lecz także z sąsiednimi narządami, np. z jelitami. Zrosty te powodują napady silnych bólów, nasilających się przy wszelkich ruchach. Bóle wywołuje także każde drażnienie zmienionych zapalnie narządów, np. przy oddawaniu stolca, podczas stosunków płciowych, podczas tańca; nawet śmiech i kaszel mogą spowodować napady bólu. Chore takie nieraz stają się zupełnymi kalekami. Niejednokrotnie zachodzi w takich przypadkach konieczność usunięcia operacyjnego dotkniętych zapaleniem tryprowym wewnętrznych narządów płciowych.

Wspominaliśmy już wyżej, iż rzeżączka prowadzi często do bezpłodności. Zmiany rzeżączkowe w macicy, jajowodach i jajnikach mogą mieć miejsce jeszcze przed pierwszym zapłodnieniem kobiety; w tym wypadku kobieta już nigdy dziecka mieć nie będzie. Bardzo często jednak bezpłodność następuje dopiero po pierwszym porodzie lub poronieniu. Tłumaczy się to tym, że gonokoki podczas ciąży a zwłaszcza porodu znajdują dla siebie lepsze warunki rozwojowe, ogromnie się rozmnażają i powodują ostry nawrót rzeżączki. Teraz tryper prowadzi do burzliwego zapalenia wewnętrznych narządów płciowych, a w następstwie do ostatecznej bezpłodności.

Wiemy już, że u przeważającej większości kobiet rzeżączka przebiega w bardzo łagodnej postaci i wskutek długoletniego umiejscowienia na śluzówce szyjki macicy nie daje żadnych prawie objawów. W rzadkich natomiast przypadkach choroba od samego początku przebiega bardzo burzliwie: już po kilku tygodniach może nastąpić zapalenie

Dokończenie na str. 8.

DIETA W CHOROBACH PŁUC

Z pośród licznych chorób płuc szczególną rolę odgrywa dieta w dychawicy oskrzelowej (astmie), a przede wszystkim — w najbardziej rozpowszechnionym cierpieniu płuc, jakim jest gruźlica.

Jeżeli chodzi o dychawicę oskrzelową (astmę), to dieta powinna być lekkostrawna. Powinno się unikać wzdęcia oraz zaparcia stolca. Zgodnie z poglądami znakomitego uczonego z Leeds, Molla, dychawica oskrzelowa pozostaje w związku z niedomogą wątroby. Moll zaleca wobec powyższego oszczędzanie wątroby. Należy, jego zdaniem, ograniczyć się do 3-ch posiłków dziennie, przy czym ostatni powinien być spożyty już o godz. 6-ej p. p. Zabronione są: świeże pieczywo, potrawy tłuste, mleko, wieprzowina, łosoś, flondry, groch, fasola, soczewica, kapusta, banany, truskawki i poziomki. W ogóle unikać należy tych pokarmów, które wywołują objawy anafilaktyczne u danej osoby.

Leczenie dietetyczne dychawicy oskrzelowej uzupełnia podawanie glukozy (dwa razy dziennie po 30 gr) oraz wyciągów wątrobowych.

Przechodząc do dietetycznego leczenia gruźlicy, przypomnieć wypada, że słynna triada: dobre odżywienie, powietrze i wypoczynek, zarówno dawniej jak i dzisiaj, stanowią podstawę leczenia przeciwgruźliczego.

Ustalenie norm żywienia suchotników stanowi od najdawniejszych czasów troskę medycyny naukowej, jeszcze bardziej doświadczalnej. Tak więc już lekarze hinduscy w okresie, poprzedzającym o tysiąc lat erę chrześcijańską, zalecali suchotnikom dietę mieszaną i bardzo urozmaiconą, składającą się z mącznych potraw, węglowodanów, tłuszczów i lekkich mięsiw.

Egipcjanie, chińczycy, persowie, a w późniejszych czasach grecy i rzymianie trzymali się na ogół zasad lekarzy hinduskich.

Lekarze arabscy zalecali chorym mleko, przede wszystkim od kobiety lub oślicy, które uzupełniali syropem różowym. Według tychże, odpowiednie w leczeniu gruźlicy jest mięso (wątróbka z drobiu, mięso z kurcząt, gołębi itp.), jądra kogutów płciowo niedojrzałych itd.

Według współczesnych naszych poglądów przeciętny jadłospis chorych na gruźlicę przedstawia się w sposób następujący:

I-sze śniadanie: Kleik lub szklanka gorącego mleka.

II-gie śniadanie: Kawa, herbata mleczna, względnie kakao; pieczywo, masło, miód, marmelada.

III-cie śniadanie: Szklanka mleka lub filiżanka rosołu, chleb, masło, wędlina, ser i jajko.

Obiad: Zupa jarzynowa, mięso lub ryba, duża ilość jarzyn, legumina albo świeże owoce.

Podwieczorek: jak drugie śniadanie.

Kolacja: Gorące dania mięsne z jarzynami, względnie zimne mięsiwo; chleb, masło. Legumina albo owoce.

Przed snem — szklanka mleka.

Wycieńczonym chorym uzupełniamy powyższą dietę dodatkową porcją białka w postaci mięsa na III-cie śniadanie i drugiego dania mięsnego na obiad. U otyłych, przeciwnie, redukujemy pieczywo, słodycze i mączne potrawy.

DIETA W POWIKŁANIACH GRUŹLICY PŁUC.

Jednym z najczęstszych powikłań gruźlicy płuc jst gruźlica jelit. Powikłanie to, bardzo kłopotliwe, przyłącza się w jednej czwartej zaawansowanych przypadków gruźlicy płucnej. Należy zatem mieć się na baczności.

Co czynić, ażeby przy istniejącej gruźlicy płuc zapobiec wystąpieniu gruźlicy jelit? Czy jest to w ogóle możliwe?

Otóż, podług danych sanatoriów amerykańskich, rozporządzamy dziś środkiem, który w znacznej mierze zagadnienie wspomniane rozwiązuje. Jest to środek prosty, polega bowiem na podawaniu chorym soku z pomarańcz lub pomidorów i tranu. Zapobiegawczo-lecznicze swe znaczenie „mieszanka" ta zawdzięcza zawartości dużej ilości witaminów, tzw. witaminów A, C i D. Chory wypija po jedzeniu trzy razy dziennie, a przy tym jednym łykiem, trzy czwartych „angielki" soku z pomidorów lub pomarańczy, do którego poza tym dodano od góry łyżkę tranu. Sok jako też tran powinny być przyjmowane w stanie bardzo zimnym i dlatego też przechowywać je najlepiej na lodzie.

Napój, o którym mowa, nie nazbyt jest smaczny, na początku wywoływać może mdłości i odbijania, wszelako można się do niego po kilku dniach przyzwyczaić.

Gdy gruźlica jelit pomimo wszystko zjawiła się obok gruźlicy płuc, lekarze amerykańscy, jak Mc Lonkey z sanatorium w Saranac Lake i inni, zalecają w leczeniu ten sam środek, jaki przed chwilą podaliśmy dla celów zapobiegawczych. Poza tym należy pamiętać, że w gruźlicy jelit dieta powinna być oszczędzająca, ale zarazem posilna. Podajemy zatem w cięższych przypadkach kleiki (owsiany, ryżowy) mączne zupy, mleko w małych ilościach. Po pewnym, krótkim zresztą, czasie powiększamy jadłospis potrawką z drobiu lub cielęciny, zupą z rozdrobionym mięsem, przetartymi jarzynami itd. W dalszej perspektywie mamy nietłuste białe mięso i tzw. „żywe" ryby. Ważną wreszcie rzeczą jest ograniczenie do minimum soli kuchennej.

Innym powikłaniem gruźlicy płuc jest krwioplucie. Tu wskazane jest zredukowanie ilości płynów, unikanie zarówno gorących jak i zimnych drażniących potraw. W czasie krwioplucia chory żywi się głównie galaretką i mlekiem słodkim lub kwaśnym, a poza tym surowymi owocami, sokami owocowymi, przetartymi jarzynami, pieczywem rozmiękczonym w mleku. Z chwilą, gdy krew w plwocinie szczęśliwie znika, nie zwlekając, przechodzimy do zwykłej dla chorych na gruźlicę diety wzmacniającej. Albowiem, nigdzie bardziej, jak właśnie tu, dobre odżywianie to podstawa, to grunt...

Dr W.

(Dokończenie ze strony 7-ej)

wszystkich wewnętrznych narządów płciowych, a nawet otrzewnej.

Również i w łagodnym, przewlekłym przebiegu kobiecej rzeżączki możliwe są zaostrzenia sprawy chorobowej wskutek nadużywania alkoholu, zbyt częstych stosunków płciowych i, jak już wspominaliśmy, ciąży i porodu.

Jeszcze słów kilka o **rzeżączkowym zapaleniu oka.** Brudnymi palcami można przenieść ropę z gonokokami na oko. Powstaje wówczas dość poważne ropne zapalenie oka, które może przy nieodpowiednim leczeniu spowodować zupełną utratę wzroku.

Najbardziej zagrożony rzeżączkowym zapaleniem oczu jest noworodek. Łatwo może on się zakazić podczas porodu, gdy główka jego przechodzi przez dotknięte rzeżączką części płciowe matki. Nie tak dawno jeszcze 30—35% przypadków ślepoty, występującej u niemowląt w pierwszych tygodniach ich życia, było pochodzenia tryprowego.

Obecnie ilość takich przypadków ogromnie zmalała: w myśl wskazań prof. Crédé'go prawie we wszystkich krajach wkrapla się każdemu noworodkowi od razu po urodzeniu kilka kropli roztworu azotanu srebra, który niszczy gonokoki i nie dopuszcza do powstania gonokokowego zapalenia oczu, a następnie ślepoty.

Dr A. Goliszewski

Najmłodsze i najstarsze dziecko w rodzinie

„NAJMŁODSZE" W RODZINIE

W szczególnym położeniu znajduje się najmłodszy synek w rodzinie: matka zwykła go rozpieszczać, on jest jej umiłowaniem i „oczkiem w głowie".

Przykład I. Gdy urodził się Adaś, bracia i siostry jego mieli po 11, 12, 13 i 14 lat. Nic dziwnego, że wszyscy kochali go; szczególną troskliwością darzyły go siostry, które współzawodniczyły w opiece nad najmłodszym braciszkiem. Również i bracia kochali go, tak, że Adaś był ośrodkiem zainteresowania całej rodziny. Płacz albo śmiech dziecka był ważnym wydarzeniem w rodzinie. Na dźwięk śmiechu albo płaczu braciszka wszyscy śpieszyli mu z pomocą. W takiej to atmosferze miłości i troskliwości wzrastał mały Adaś.

W 10-tym miesiącu życia nauczył się chodzić, chociaż był słabowity i wątły; mając rok, usiłował mówić. Do dziś dnia opowiada matka „o cudach i wyczynach" swego pupila. Każde słówko, wypowiedziane przez Adasia, było pod chwytywane z podziwem i opowiadane najbliższym. Odrazu „pupilek" znał dużo piosenek i wierszyków na pamięć, które recytował i śpiewał, popisując się przed gośćmi. Doszło do tego, że przed każdą wizytą musiała matka przyrzec mu cokolwiek, byleby tylko chciał się „popisać swoją sztuką".

Adaś będąc punktem zainteresowania całej rodziny, począł nagle odczuwać swoją przewagę i wyższość nad wszystkimi domownikami. Matka pomagała mu w tym, twierdząc, że mądrość i roztropność synka są bezwątpienia jej zasługą.

Tutaj widzimy dokładnie i jasno, jak przedstawia się sytuacja najmłodszego dziecka w rodzinie, ośrodka wysiłków i starań matki. Dzięki miłości i niezwykłej opiece, dojrzewa szybciej, niż jego bracia, którzy nie doznali nawet w połowie tak wielkiej miłości matki. W ten sposób malec ma o sobie wyższy sąd, niż nań zasługuje, szkodliwy zwłaszcza w czasie pobytu wśród obcych, których nie przewyższa (np. w przedszkolu, lub w szkole).

I dziecko takie ma wrażenie, że jest oto rośliną, która wyrosła w ciepłych krajach i nagle przeniesiona została do klimatu zimnego — i marznie.

Dziecko takie jest nader trudne do wychowania.

Przykład II. Ojciec jest wysokim urzędnikiem, punktualnym i oddanym pracy. Matka ma artystyczną duszę o skłonnościach ekstrawaganckich. W rezultacie między rodzicami dochodzi do rozdźwięku, który w miarę współżycia pogłębia się i zaostrza coraz bardziej.

Mają ze sobą dwóch synków: starszego Michała i Jerzyka-pupilka, młodszego. Ze wszystkich sprzeczek pomiędzy braćmi obronną ręką wychodzi Jerzyk, młodszy od Michała o 3 lata: a to dlatego, że Jerzyk nie może własnymi siłami pokonać brata, a powtóre, że ten znajduje poparcie ojca, który na złość żonie interesuje się bardziej Michałem. Z tego powodu dochodziło między małżonkami do utarczki słownej, w której żona zarzucała mężowi, że ignoruje Jerzyka. Dzieci były zatem zarzewiem kłótni między rodzicami.

Michał, będąc starszy i silniejszy, wychodził stale zwycięzcą z bójek z bratem młodszym, który bardzo nad tym biadał i czuł się pokrzywdzony i poniżony w oczach ojca, nie mogąc mu zaimponować przewagą nad starszym bratem. Tak oto pupilek żalił się nad swym losem i ubolewał nad swą niższością i słabością. Taki stan dziecka da się stwierdzić u najmłodszych „naszych pociech", którym starsi bracia zagradzają drogę do rozwoju. Jerzyk nie znalazł innego oparcia, jak tylko w matce, która w chwilach opresji stawała po jego stronie. A i matka ze swej strony odpłaca mu się, darząc go specjalną troskliwością i czułością. Pupilek w przeciwstawieniu do Michała, dużego, dzielnego i oschłego, staje się dzieckiem pilnym, wzorowym, którym matka popisuje się przed gośćmi.

Jerzyk stara się zachować jak najdłużej swą dziecięcość, przez co wzrasta miłość matki do niego, ale z żalem widzi odległość między sobą i starszym bratem, który stale kroczy naprzód. I oto Jerzyk staje przed dylematem: albo być pozbawionym satysfakcji i pozostać dzieckiem, pod opieką matki, albo przyśpieszyć kroku, zrzucić z siebie jej dozór i rozpocząć walkę bez nadziei zwycięstwa (jak mu się przynajmniej wydaje) z bratem silniejszym, a także i z ojcem jego przeciwnikiem. Zrozumiałe jest, że Jerzyk wybiera drogę najłżejszą, pragnie pozostać „mały", tak jak „dziewczynki", w cieniu i pod skrzydłami matki. Dziecko takie tyranizuje ją swoją czułością, miłością i serdecznością dziecięcą. Obawa przed dojrzałością i niebezpieczeństwo, wypływające z odpowiedzialności „stania się dorosłym" przyczyniają się do tego, że dziecko stara się być jak najdłużej małe, szczególnie gdy matka z obawy utraty dziecka, przesadnie pojmuje grożące mu niebezpieczeństwo.

Jerzyk dorasta i nawet w najlepszym wypadku staje się jednym z tych ludzi, którzy nigdy nie są samodzielni, nigdy nie odrywają się od matki, i którzy tylko w strachu i niepewności zdołają rozwiązać swe kwestie życiowe. Michaś zaś już dziś przedstawia sobowtór ojca: pedant, oschły, nie znosi czułości i idzie z łatwością w ślady ojca.

Oto więc przed nami dwoje dzieci jednej rodziny, żyjące w takich samych warunkach, posiadające takie same możliwości. Ale nie zawsze ma Jerzyk możność utrzymać matkę przy swym boku i swoim głębokim do niej przywiązaniu. Oto zagraża mu niebezpieczeństwo upadku, gdy matka nie jest skłonna, albo poprostu nie ma czasu mu się poświęcać.

NAJSTARSZE DZIECKO W RODZINIE

Rodzice Emilka stracili przed urodzeniem się jego dwoje dzieci, które zmarły natychmiast po urodzeniu, to też matka otaczała Emilka niezwykłą pieczołowitością i troskliwością. Zawsze była u jego boku, zawsze go strzegła i, jak to zwykle w podobnych wypadkach bywa, rozpieszczała w najrozmaitszy sposób; gdy tylko zapłakał, drżała, by czasem się nie rozchorował ze zdenerwowania, czyniła przeto wszystko, czego chciał, byle by go natychmiast uspokoić. Tak więc raz otrzymał zegarek ojca do zabawy, album zaś z fotografiami był jego najulubieńszą zabawką i pozwalano mu zabawiać się nim dowoli, bo jak twierdziła matka, „nie wolno doprowadzać go do płaczu". I tak Emilek nauczył się szybko podporządkowywać całkowicie matkę swej władzy i otrzymywać wszystko, czego zapragnął. Wiedział dobrze, że kilka łez wystarczy, aby spełniono wszystkie jego zachcianki. Gdy upadł podczas przechadzki lub zabawy, wszczynał rozpaczliwy lament i krzyczał tak, póki matka nie przybiegała mu z pomocą, podnosiła go z ziemi i troskliwie uspakajała.

Taki stan rzeczy utrzymałby się na stałe, gdyby nie fakt urodzenia się w trzecim roku życia Emilka — jeszcze jednego braciszka. I oto nastały dla Emilka ciężkie czasy. Przyzwyczajony dotychczas do nieustannej, pełnej poświęcenia troskliwości ze strony matki, pozbawiony został teraz wyłącznego jej zainteresowania, wyłącznej miłości i opieki, gdyż matka przez dzień cały zajęta była maleńkim. Nadomiar złego braciszek był słaby i wątły, po każdym jedzeniu wymiotował, tak że obawiano się wprost o jego życie. Emilek stał się teraz „zdetronizowanym monarchą". Matka, pochłonięta troską o zdrowie młodszego synka, mówiła do Emilka: „A teraz, mój synku, musisz się sam grzecznie pobawić, bo ja muszę czuwać nad słabym braciszkiem-". Emilek nie mógł i nie chciał zrozumieć, jak można bawić się bez udziału i pomocy matki. Dotychczas nie potrafił inaczej, teraz zaś nagle musi się do tego przyzwyczaić. Próbuje więc różnych sposobów, aby matkę znowu zainteresować wyłącznie swoją osobą: przewraca się, a potem podnosi krzyk i płacz, a matka, przybiega mu wprawdzie z pomocą, podnosi go i uspakaja, ale potem zostawia go znów samemu sobie i odchodzi. Taktyka Emilka staje się coraz mniej skuteczna i tylko doprowadza do tego, że w końcu któregoś dnia matka woła nań gniewnie: „Uspokój się, bo obudzisz braciszka!". Więc Emilek przestaje płakać, bo widzi, że jego łzy straciły już swoją magiczną siłę. Matka i tak przecież nadsłuchuje tylko płaczu młodszego braciszka, jego wszyscy uspakajają, kołyszą, rozpieszczają, noszą na rękach, a na Emilka wszyscy gniewają się, gdy tylko zapłacze,

Nietrudno sobie wyobrazić, ile cierpi z każdym dniem Emilek. Czuje się opuszczony przez matkę i szuka ciągle nowych środków, aby jakoś ją bardziej do siebie przyciągnąć. Gdy matka zbliża się doń, nawiązuje z nią zaraz pogawędkę:

— Mamo, czy to okno?

— Wiesz przecież doskonale!

— Ale ja już zapomniałem! A co ty teraz robisz, mamusiu?

— Przecież widzisz!

— Ale, odpowiedz mi, mamusiu, ja jestem niemądry chłopczyk!

To znowu zaczyna rozmowę bez końca na taki temat:

— Mamusiu, czy ja zasnę? A jak długo będę spał? I jak mam się położyć? Czy mam leżeć na brzuchu? Nie, ja tak nie mogę! Może leżeć na plecach? Ale boję się, że mnie rozbolą! A może na boku? Czy zasnę z otwartymi oczyma? Chyba nie zasnę, prawda?

I wreszcie: mamusiu, usiądź koło mnie, może zasnę!

Matka siada na łóżeczku i Emilek rzeczywiście zasypia, ale gdy tylko matka wstaje, pewna, że już zasnął na dobre, oto budzi się i zaczyna na nowo swój stały dialog, póki matka, zniecierpliwiona nie zbywa go byle czym, co go znów mocno przygnębia.

Pewnego pięknego dnia okazuje Emilek brak apetytu, — nie jest wcale głodny. Prośbą i groźbą nakłaniają go do jedzenia, wszyscy się nań gniewają i jakiż tego skutek? Odtąd każdy obiad Emilka to istna tragedia. Ojciec gniewa się, krzyczy na Emilka, mały braciszek budzi się, matka szuka sposobów, by go uspokoić, a wszystko dlatego, że Emilek nie chce jeść. Z zachowania się chłopca widzimy, że oto Emilek przygotowuje walną kampanię celem zdobycia z powrotem przywiązania rodziców, które — swoim zdaniem — utracił. Upokorzenie jego potęguje się niepomiernie. Coprawda stracił nadzieję zdobycia serc rodziców środkami pozytywnymi, ale pragnie zainteresować ich swym brakiem apetytu, a tym samym ściągnąć na siebie ich troskliwość. Cel ten osiąga całkowicie: rodzice proszą go, błagają, martwią się z jego powodu, on zaś w duszy jest całkiem zadowolony.

Po upływie jednak roku przybywa Emilkowi jeszcze jeden braciszek. Stanowisko Emilka pogarsza się wskutek tego ponownie, przy czym wątpi już w możliwość szybkiej poprawy. Jego płacz i krzyki w nocy, które poprzednio skłaniały matkę do zabierania go do swego łóżka i uspakajania go tkliwie, stały się obecnie zjawiskiem stałym, powtarzającym się prawie każdej nocy, czasem przerażając wprost sąsiadów. Rodzice zaniepokojeni zwrócili się do lekarza, który po zbadaniu dziecka, nie znalazłszy żadnych niedomagań fizycznych, polecił dobrze go odżywiać i starać się, by unikał wszelkiego możliwego zdenerwowania. W ten sposób osiągnął znowu Emilek to, czego mu brakło: troskliwość i opiekę matki. Mylilibyśmy się jednak, sądząc, że troskliwa opieka matki przyczyni się do usunięcia nerwowości Emilka.

Nerwowość ta zrodziła się z poczucia upokorzenia, które powstało w nim po narodzeniu się braci, a posłużyła mu ona jako środek do odzyskania miłości rodziców. Co więcej, rozumie się, że Emilek nie wypuści z ręki tego środka i to tak długo, dopóki nie osiągnie celu swego całkowicie. Doktór np. polecił dobrze Emilka odżywiać, a oto chłopiec wykazuje zupełną niechęć do jedzenia, doprowadzając w ten sposób rodziców do obawy i troski o swe zdrowie. Staje się niezwykle przewrażliwiony i denerwuje się przy lada drobnostce właśnie dlatego, że wie, jak rodzice starają się, aby uniknął wszelkiego zdenerwowania.

* *
*

W wyjątkowo trudnej sytuacji znajduje się najstarsze w rodzinie dziecko, które było przez czas dłuższy jedynakiem i ulubieńcem rodziny. I tylko dzięki metodycznemu wychowaniu można zaoszczędzić dziecku trudności, tak by mogło cało i bezpiecznie wkroczyć w pełne i normalne życie.

Celem naszym było wykazać na żywych przykładach, że dziecko każde (a szczególnie najstarsze i najmłodsze) znajduje w gronie rodzeństwa rozmaite warunki i możliwości rozwoju. Widzimy, jak dziecko najmłodsze, umiłowane i wypieszczone przez matkę, czuje się później w zmienionych warunkach odepchnięte i opuszczone i jak dziecko najstarsze, zazdroszczące młodszemu rodzeństwu, czuje się pokrzywdzone w swoich prawach.

Napotykając na wypadki podobne w naszym otoczeniu, winniśmy za pomocą odpowiednich środków wychowawczych ulżyć doli takich dzieci. Nie powinniśmy popadać w pesymizm, twierdząc, że „takie już jest życie!“, bo w ten sposób nie ulżymy cierpieniom dziecka. Winniśmy pamiętać, że odpowiednie wychowanie usunie wiele niebezpieczeństw, albo może conajmniej załagodzić wiele trudności życia rodzinnego. Stąd wniosek: jeżeli w skomplikowanych warunkach rodzinnych rozwija się dziecko nerwowe, winę za to ponosi wadliwe wychowanie.

Poczęści warunki takie wywodzą się z niedobranego małżeństwa. Matka, pozbawiona krytycyzmu wychowuje najmłodszego jako swego pupilka i pragnie w tej miłości znaleźć zadośćuczynienie swego osamotnienia w małżeństwie. Wskutek tego, mniej się zajmuje pozostałymi dziećmi i we wszelkich okolicznościach pomaga swemu ulubieńcowi, nie widząc i nie chcąc przewidzieć szkodliwych następstw tak wadliwego wychowania. Kiedyindziej znowu ojciec, żyjący w niezgodzie z matką, szuka oparcia w swym pierworodnym.

Rodzice natomiast, którzy wspólnie dzielą wszystkie radości i smutki życia, nie czynią także różnic między dziećmi i dlatego też, najczęściej od zgodnego pożycia rodziców zależy w największej części wychowanie dziecka.

Równie istotną jest kwestia budzenia wśród dzieci współzawodnictwa, a nawet zapobiegania jego powstawaniu. Często wychowawcy się wydaje, że nic szkodliwego nie ma w budzeniu współzawodnictwa wśród dzieci, a nie wie, że czyniąc to, zabiera dziecku spokój duszy i możność swobodnego rozwoju. I na rodzicach spoczywa obowiązek tłumienia współzawodnictwa w zarodku.

Przykład: Pewnego dnia okazało się, że dwoje starszych dzieci zazdrości najmłodszemu. Ale oto matka, gładząc ich włosy, wyjmuje niemowlę z kołyski i wskazuje dzieciom jego bezradność: jak nie może unieść główki, nie umie samo pić i t. d. Starsze dzieci rozumieją wówczas, że maleńki wymaga większej pieczołowitości i same pragną pomóc matce. Któregoś znowu dnia opowiada im matka z lekkim uśmiechem, jak starszy synek, będąc mały, z trudnością uczył się chodzić i mówić, jak śmiesznie wymawiał niektóre wyrazy. Dzieci starsze wraz z młodszymi siedzą koło matki i słuchają z zaciekawieniem.

Każde z nich z opowiadania tego wyciąga korzyść dla siebie: małe dzieci dowiadują się, że starszy brat też był kiedyś mały i niemądry, jak one, i zaczynają się doń odnosić z większym zaufaniem, starszy zaś brat patrzy z większym zainteresowaniem a mniejszą zazdrością na najmłodszego, który jest li tylko odzwierciadleniem jego samego, gdy był mały.

O ile to tylko możliwe, otrzymuje także najmłodsze w rodzinie pewne drobne funkcje do spełnienia, które podnoszą jego stanowisko. W ten sposób matka wykazuje, że każde z nich ma równe prawa i obowiązki. I tak najmłodszy przynosi kawałki drzewa, starszy — kosz węgla z piwnicy, a najstarszy — rąbie drzewo na kawałki. Każde z dzieci pracuje według swoich sił. Nie wynik jest tu najważniejszy, ale sama praca. W ten sposób ugruntowuje się w rodzinie przekonanie, że rodzice odnoszą się do wszystkich dzieci jednakowo sprawiedliwie bez czynienia różnic między nimi, ani otaczania któregoś z nich specjalnymi względami. Najstarsze dziecko w rodzinie nie powinno być nigdy predestynowane ani do lepszego, ani do gorszego traktowania od reszty dzieci.

KOSMETYKA DLA WSZYSTKICH

Pielęgnacja włosów siwych

PRZYCZYNY SIWIENIA NATURALNE I NIENATURALNE.

Niejednokrotnie spotykamy osoby cierpiące na przedwczesną siwiznę, występującą częściej u mężczyzn niż u kobiet. Siwienie włosów jest normalnym fizjologicznym objawem póznego wieku, kiedy organizm, zużyty długą wędrówką przez przestrzenie życia, nie jest już w stanie wytwarzać potrzebnych dla utrzymania koloru włosów barwików.

Początek siwienia włosów nie jest jednolity u wszystkich. Zależy od siły organizmu, sposobu życia, warunków atmosferycznych, a nawet barwy włosów. Wiadomo powszechnie, że blondynki zaczynają siwieć znacznie później od ciemnowłosych. Tak samo osoby intensywnie pracujące umysłowo siwieją prędzej od osób zajętych pracą fizyczną. Ludzie zdrowi nerwowo dłużej zatrzymują barwę włosów od nerwowych lub mających wiele poważnych trosk. Znane są przecież wypadki nagłego osiwienia skutkiem nadmiernego zadrażnienia nerwowego układu czy to przez przestrach, ból lub gwałtowne zmartwienie. Na te wypadki nie ma żadnej rady. O ile przy wypadaniu włosów rokowanie jest mniej więcej pomyślne, o tyle przy siwieniu bywa przeważnie niepomyślne. U osób w wieku starszym wszelkie wysiłki okażą się nadaremne — pozostaje więc tylko barwienie włosów barwikiem nieszkodliwym. Dodać należy, że u osób przedwcześnie siwiejących, jeżeli nie ma wybitnych przyczyn wewnętrznych — może powodować siwienie nadużywanie preparatów alkoholowych oraz wody kolońskiej. Chcąc jak najdłużej zachować naturalny kolor włosów, unikać trzeba tego wszystkiego, co może nam przynieść osłabienie układu nerwowego.

Nie od rzeczy będzie jednak uświadomić sobie, że przecież i **siwizna** ma swój urok i nie koniecznie musi być powodem zmartwienia. Istnieją wypadki, gdzie włosy nabrały tak pięknej siwizny, iż staje się ona prawdziwą ozdobą twarzy. Posiadaczkom tych siwych włosów, które raczej określić trzeba jako srebrzyste lub białe, chcę podać dziś trochę uwag i wskazówek.

OKRESY „PANOWANIA" SIWYCH WŁOSÓW.

Dobrze utrzymane siwe włosy, równe w kolorze, o srebrzystym odcieniu mają przedziwny urok i upiększają każde oblicze, nadając mu wybitnie szlachetny charakter. To też moda, ta despotyczna władczyni świata kobiecego, niejeden już raz za historycznej pamięci narzucała fryzurom pań i panów siwiznę jako ozdobę. Przypomnijmy sobie markizy francuskie, damy z epoki „rococo" — dwór „króla Stasia" i ich kosmetyczną zbrojownię, złożoną z siwo-srebrnych peruczek, mieszków do rozpylania pudru, pudermantle i nabierzemy przekonania, że jednak siwy włos miał też swój okres panowania. Przeżywały i nasze czasy modę siwych i platynowych włosów — a stale ekscentryczne amerykanki podobno odbarwiały je sobie przy pomocy prądu elektrycznego, aby tylko sprostać wymogom mody. Nie na jednym też balu można było widzieć siwą peruczkę jako ozdobę pięknej twarzy. Bo przez kontrasty wydobywa się nieraz piękno, podkreślając siwizną wyraz oczu, ich oprawę, barwę policzków i ust.

NA CZYM POLEGAJĄ ZABIEGI KOSMETYCZNE?

Ale co mówi o tym kosmetyka? Otóż siwiejące lub zupełnie siwe włosy wymagają zdwojonych starań, gdyż każdy poszczególny siwiejący włos staje się twardszy i grubszy, aniżeli był poprzednio. Pozbawiony barwika włos traci swoją jedwabistość. Siwizna, aby nie raziła, lecz zdobiła, musi też zachować jednostajny kolor i to możliwie srebrzysto-siwy, bez domieszki, odcieni i refleksów, tym gorszych, gdy są żółtawe lub jakby przydymnione. Uniknąć tego można, a nawet usunąć, przez zastosowanie następującego środka: bierze się 3 lub 4 białka z jaja kurzego, przy czym jak najdokładniej należy wystrzegać się zabrania choćby śladu żółtka. Białka te ubijamy z 3-ma łyżkami ciepłej wody na sztywną pianę,—do której w czasie jej ubijania dodajemy łyżeczkę sproszkowanego boraksu i łyżeczkę pokruszonych płatków mydlanych. Pianę ubijamy do czasu rozpuszczenia się płatków. Następnie nacieramy tą mieszaniną bardzo dokładnie skórę głowy i włosy, po czym zmywa się je i spłukuje obficie ciepłą wodą. Do wody, którą ostatni raz spłukać mamy włosy, dodać należy 3 krople zwykłej farbki do prania, tak by woda była blado-niebieska. Po takim wymyciu suszymy włosy, wycierając je wpierw dokładnie ręcznikiem. Suszenie musi się odbywać powoli, a już należy koniecznie unikać suszenia w pobliżu ognia lub suszącym aparatem, gdyż właśnie nagłe suszenie sprowadza ów niepożądany, brzydki odcień żółtawy. Taka mieszanina działa tylko, gdy jest na świeżo sporządzona; nie można jej więc przechowywać na zapas. Przy włosach krótkich wystarczą 2 białka i odpowiednio zmniejszone ilości wody, boraksu i płatków. Włosy siwe nie znoszą natłuszczania brylantyną lub tłuszczami do włosów, gdyż preparaty te psują piękno koloru siwego. Gdyby jednak po umyciu wyżej podaną mieszaniną włosy okazały się twarde i sztywne po ich wysuszeniu, to zaleca się nasycić je płynną parafiną, którą dostać można w każdym składzie aptecznym lub aptece. Wykonuje się to w ten sposób: nalewa się parę kropel płynnej parafiny na dłoń, następnie dłonią nacieramy szczotkę od włosów i tak natłuszczoną szczotką — szczotkujemy dokładnie pasmo za pasmem — wszystkie włosy.

BARWIKI SZKODLIWE.

Barwienie włosów nie jest łatwą sprawą. Najwaniejszą rolę odgrywa tu dobór właściwego a jak najmniej szkodliwego dla włosów oraz skóry środka barwiącego. Jest cały szereg płynów szumnie reklamowanych, zawierających ołów i te są bardzo szkodliwe, wywołują one zatrucia miejscowe i ogólne. Zatrucia miejscowe wywołują egzemę. Powodują one przede wszystkim kruszenie się i wypadanie włosów, a przez zadrażnienie naskórka wywołują wypryski a nawet zatrucie całego organizmu. Ogólną cechę tych płynów stanowi osad żółty — jest to znak, że woda zawiera ołów. Istnieją wreszcie jeszcze więcej trujące substancje, które zawierają kombinację zbliżoną do cjanku potasu. Powyższe okoliczności pouczają o tym, jak bardzo ostrożnym należy być w wyborze barwika.

BARWIKI ZALECANE.

Zasadniczo nie jest szkodliwy **lapis.** Poza tym zaleca się wypróbowane barwiki syntetyczne oraz środki pochodzenia roślinnego, a więc w pierwszym rzędzie **hennę,** indygo i orzech włoski. Barwiki syntetyczne oraz henna barwią włosy na najrozmaitsze odcienie. Ekstrakt z orzecha barwi włosy na kolor ciemno blond, aż do ciemno bronzowych. Ekstrakt orzechowy można sobie samej sporządzić. Bierze się łupiny z orzechów, wsypuje się i zalewa mocnym spirytusem i odstawia na przeciąg kilku tygodni do suchego i ciemnego miejsca. Po tym czasie odcedza się ekstrakt i próbuje czy wydał ze siebie barwik.

TECHNIKA BARWIENIA.

Bez względu na rodzaj preparatu, jakim chcemy włosy zabarwić, musimy przed tym włosy przygotować do przyjęcia środka barwiącego, — przez jak najdokładniejsze odtłuszczenie włosów. Dokonujemy tego przy pomocy mycia głowy w dobrze ciepłej wodzie i mydła z dodatkiem dwuwęglanu sody, albo boraksu. W uporczywych wypadkach dopomagamy sobie alkoholem, np. wodą kolońską. Po dokładnym wysuszeniu w.osów przystępujemy dopiero do barwienia, najlepiej przy pomocy szczotecz

ki, dzieląc grzebieniem włosy na pasma i warstwy kolejno nasycając barwikiem. Przy wszystkich środkach barwiących zazwyczaj podany jest sposób użycia barwika, z czym trzeba się dokładnie zaznajomić. Jeżeli chodzi o **hennę**, należy ją przed użyciem dokładnie wymieszać a następnie nie wolno jej zagotowywać, ponieważ przy zagotowaniu traci ona swoje właściwości. Mniej więcej w godzinę po barwieniu (zależnie od koloru) należy powtórnie włosy wymyć wodą z mydłem a wysuszywszy je natłuścić.

USUWANIE ZBĘDNYCH WŁOSÓW.

Obok spraw związanych z porostem, utrzymaniem i bujnością włosów, życie codzienne, a za nim kosmetyka, zna takie wypadki, gdzie właśnie pojawienie się włosów w mniejszej czy większej ilości jest nie pożądane i nie mile widziane. Tu zaliczyć trzeba wszelkie owłosienia miejsc anormalnych, jak wąsik a niekiedy i porost brody u kobiet, włosy na policzkach, rękach i nogach. Otóż kosmetyka nie zapomniała i o tych błędach i od niepamiętnych czasów starano się włosy takie zniszczyć przy pomocy przeróżnych środków. Tu z całym naciskiem trzeba przestrzec przed obcinaniem takich włosów, lub ich goleniem, ponieważ golenie lub obcinanie niepożądanych włosów czyni je jeszcze silniejszymi i bardziej sztywnymi.

Kosmetyka zna szereg środków niszczenia niepożądanych włosów, m. in. **epilację elektryczną,** zwaną elektrolizą. Polega ona na tym, iż przy pomocy cieniuchnych igieł nakłuwamy torebkę włosową i przez nią niszczymy prądem elektrycznym brodawkę, jedyne miejsce poczęcia i wzrostu włosa. Taka elektroliza musi być jednak bardzo umiejętnie i wyłącznie przez lekarza przeprowadzoną, gdyż nieumiejętne nakłucia pozostawiają na naskórku ślady w postaci otworków i blizn. Również wymaga ten zabieg dużo czasu, gdyż na jeden raz nie można więcej jak 10—15 włosów zniszczyć, przez forsowne bowiem epilowanie może nastąpić zadrażnienie skóry lub wywołanie widocznych blizn. Również radykalnie działa przeciw po rostowi radioterapia oraz Roentgen, — ale do tych środków można uciec się jedynie w ostateczności, gdyż zarówno jedne jak drugie mogą spowodować komplikacje.

Wszystkie polecane chemicznie środki niszczenia włosów — t. zw. depilatory — dają skutek tylko przejściowy. Wszystkie one zawierają przeważnie arszenik, który drażni skórę i bardzo często wywołuje jej zapalenie. Tylko w koniecznych i doraźnych wypadkach można stosować takie środki i to tylko najłagodniejsze z nich. Do takich łagodnych depilatorów zaliczamy te, które składają się: z siarczku strontu, tlenku cynkowego i skrobii. Taką mieszaniną smaruje się miejsca porosłe włosem i czeka się aż do jej wyschnięcia, co trwa od 3—5 minut. Następnie zmywa się dane miejsca letnią wodą, wysusza i naciera goldcremem. Wystarczy jednorazowe użycie. Skutek jest chwilowy, bo włosy znowu potem odrastają. Dla bezpieczeństwa lepiej przed tym wypróbować indywidualną wrażliwość skóry na daną mieszaninę, najlepiej na ręce, aby uniknąć zadrażnienia skóry na miejscu widocznym, np. na twarzy.

Najnowsze zabiegi kosmetyczne w kierunku usuwania zbędnych włosów zmierzają raczej do mechanicznego ścierania, względnie usuwania włosów zamiast środków chemicznych. Używa się więc znanego już Rzymianom sposobu ścierania zbędnych włosów pumeksem; dla osiągnięcia dobrych wyników trzeba paru miesięcy cierpliwej pracy. Francuzi zastosowują obecnie preparat smołowy, który musi być jednak kilkanaście razy powtórzony i to bardzo umiejętną ręką. Decydującą rolę odgrywa tu technika nakładania tej masy i jej usuwania. Ale i ten preparat daje tylko czasowe usunięcie włosów a nie ich zupełne zniszczenie, jak to osiągamy drogą elektrolityczną.

Życiodajny i niszczący wpływ słońca na skórę

Wszystko, co żyje wokół nas, wymaga dla swej egzystencji słońca, powietrza i wilgoci. Bez tych czynników względnie przy niedostatecznej ich ilości wszystko zamiera lub karłowacieje i na odwrót: rozwija się bujnie i nęci oczy pięknym wyglądem, jeżeli ma ich tyle, ile mu potrzeba. Człowiek nie może być wyjątkiem, ponadto zaś ma jeszcze ten przywilej, że może decydować o tym, co, kiedy i w jakich warunkach jest potrzebne, a co może zaszkodzić.

Nadchodzi lato — pora roku witana radośnie przez wszystkich, którzy cieszą się myślą o miłym wypoczynku w uzdrowiskach, na słonecznych plażach morskich, czy rzecznych.

Słońce — źródło wspaniałej energii życiowej, operuje w całej pełni i, znając jego dobroczynny wpływ na organizm ludzki, powinniśmy z tego skwapliwie korzystać, pamiętając jednak, że słońce — przyjaciel — może stać się wrogiem, o ile nieumiejętnie doń podejdziemy.

Jakże często podczas upałów słyszy się o t. zw. porażeniach słonecznych, których tak łatwo jest uniknąć, stosując odpowiednie ostrożności.

Utrapienie pięknych pań — piegi pojawiają się właśnie pod wpływem promieni słonecznych, gdyż skóra wydziela barwnik ochronny — pigment, który nie zawsze rozkłada się równomiernie, tworząc drobne, lub większe plamki.

Promienie słoneczne, wywołujące piegi, są pochłaniane przez kolory lila, czerwony, brązowy, więc ich zastosowanie do ochrony cery, jak również soku z poziomek, czy ogórków, którymi należy kilka razy dziennie przecierać twarz, może nas zabezpieczyć przed tą niemiłą „ozdobą".

Nowoczesna kosmetyka doszła już także do umiejętności preparowania kremów ochronnych, które zastosowane pod puder, odbijają promienie słoneczne i niweczą ich szkodliwe działanie, wywołujące piegi.

Osoby niecierpliwe, pragnące zbyt szybko wchłonąć w siebie dary słońca, spotyka częstokroć bolesna niespodzianka w postaci oparzenia skóry, czasem aż do jej zbąblenia, nie mówiąc już o innych niepożądanych dla organizmu skutkach, które nie dają chwilowo objawów zewnętrznych.

Racjonalne naświetlanie skóry powoduje regenerację czerwonych ciałek krwi, które, zasilając skórę, czynią jej tkanki elastycznymi. Oparzenie skóry natomiast, wręcz przeciwnie, powoduje degenerację tych ciałek i ich zniszczenie, co oczywiście i na skórze ujemnie odbić się musi. Dlatego to przez wielu lekarzy doradzane jest przed wyjazdem na wieś, dla stopniowego przyzwyczajenia skóry, kilkakrotne naświetlenie jej lampą kwarcową, aby uczynić ją odporniejszą na działanie promieni słonecznych.

Bardzo często głębokie przepalenie skóry pozostawia już stałe ciemno brązowe zabarwienie plamiste, na które nie wynaleziono dotąd żadnego środka leczniczego.

Dlatego też przed rozpoczęciem kuracji słonecznej należy się zawsze przede wszystkim poradzić lekarza, czy uzna ją za wskazaną i w jakiej mierze.

W razie przychylnego orzeczenia, trzeba wyjść na słońce z całą ostrożnością. Ciało wystawione na ostre działanie promieni należy pokryć warstwą tłuszczu, najlepiej olejkiem orzechowym, oczy osłonić szkłami przyciemnionymi lub żółtymi, oczodoły zawsze posmarować tłustym kremem.

Skórę należy przyzwyczajać stopniowo, zaczynając najwyżej do 20 minut przy pierwszej kąpieli, i przedłużać ten czas codziennie o 10 minut, aż do osiągnięcia granicy, zakreślonej przez lekarza.

Przy pierwszych kąpielach słonecznych kąpiele wodne są raczej niewskazane, aby nie pozbawiać skóry koniecznej warstwy tłuszczu, która chroni przed ewentualnym oparzeniem.

W razie oparzenia skóry trzeba bezzwłocznie zastosować okłady z mieszaniny olejku migdałowego z wodą wapienną, w braku zaś pod ręką tych

środków, z białka jajka, zmieniając je w miarę wzmagającego się palenia skóry.

Przy lekkich oparzeniach wystarcza okład z serwatki, natomiast przy zbąbleniu skóry i podwyższeniu temperatury, należy bezwzględnie zasięgnąć rady lekarza.

Na różne rodzaje skóry promienie słońca działają zupełnie odmiennie.

Przy cerze tłustej można bezkarnie korzystać z przyjemności plażowania bez względu na wiek i będzie ono zawsze miało wpływ dobroczynny. Poza oczodołami, które zawsze powinny być zabezpieczone kremem dla danej osoby odpowiednim, można nawet twarz przecierać podczas kąpieli jednym z płynów dezynfekcyjnych, z których najprostszym będzie mieszanina 2 łyżek gliceryny z 3-ma łyżkami spirytusu salicylowego i 1 łyżką spirytusu kamforowego, rozcieńczonych szklanką przegotowanej, zimnej wody.

Włosy tłuste można również poddawać działaniu promieni słonecznych, jednak nie dłużej jak 2—3 godziny.

Cera normalna musi być chroniona przed zbyt silnym operowaniem słońca przez pokrycie jej odpowiednim kremem, lub czystą oliwą nicejską.

Dla cery suchej natomiast słońce jest już poniekąd szkodliwe, gdyż działa ono jeszcze bardziej wysuszająco. Dlatego też należy bardzo skrupulatnie zabezpieczyć skórę tłuszczem przed zamierzoną kąpielą i swobodnie korzystać z plaży jedynie do 25 roku życia. Pomiędzy 25-tym a 30-tym rokiem należy już kąpiele słoneczne stosować bardzo ostrożnie, i uzależniać je od stanu skóry. Po roku 30-tym pani o cerze suchej musi się pożegnać z przyjemnością plażowania, o ile nie chce, aby twarz jej zbyt szybko pokryła się fatalną siecią zmarszczek.

W wypadku cery zwiędłej, anemicznej, kąpieli słonecznych należy raczej unikać.

Zachować też należy ostrożność przy skórach skłonnych do nadmiernego, czyli nienormalnego owłosienia na twarzy. Zauważyły chyba panie, że latem włosy są ciemniejsze i zarówno na rękach, jak i udach rosną szybciej niż zimą.

W górach, gdzie powietrze jest rzadsze, a więc działanie słońca bardziej intensywne, trzeba się zaopatrzyć w preparaty pochłaniające promienie pozafiołkowe. Do pewnego stopnia w tym celu może służyć krem eucerynowo-cynkowy.

Bezpośrednio po kąpieli słonecznej nie wolno zmywać twarzy wodą; można to zrobić goldkremem, oliwą, lub żółtkiem z oliwą, zaś przy cerze tłustej pianą z białka.

Dopiero po 20—30 minutach można umyć twarz wodą letnią z kilkoma kroplami nalewki benzoesowej, benzoes bowiem działa łagodząco na rozpaloną skórę.

O ile oczy mimo używania okularów po kąpieli słonecznej są zmęczone, trzeba zastosować okłady z naparu bławatków, kwiatu arniki, lub nostrzyku lekarskiego w stosunku szczypty w 3 palce na szklankę wody.

Tak jak zwracamy uwagę, żeby słońce nie wyrządziło nam specjalnej krzywdy, tak też nie wolno nam z racji wypoczynku zaniedbywać codziennej pielęgnacji cery, przeciwnie wypoczynek powinien posłużyć nam także jako kuracja i w tym kierunku. Ponieważ jednak, wyjeżdżając, znajdziemy się w zmienionych warunkach, więc tak, jak zasięgamy rady lekarza specjalisty, przed wyjazdem powinniśmy otrzymać fachowe wskazówki w kierunku racjonalnego pielęgnowania skóry, które uzależnione będzie od warunków miejscowości naszego pobytu.

Przy sposobności wyjazdu, kobiety, pragnące zachować zdrową i jędrną cerę, powinny skorzystać także z dobroczynnego działania owoców i przeprowadzić łatwą, a skuteczną kurację.

Skórę tłustą dobrze jest przemywać 3 razy dziennie sokiem wyciśniętym z poziomek — pół na pół z wódką. Dla suchej cery wskazane są 20-minutowe okłady na płatkach waty z poziomek rozgniecionych w śmietance, które następnie należy zmyć letnią wodą. Na zjędrnienie skóry normalnej doskonale wpływa sok z truskawek. Robić to należy w ten sposób, że na twarzy czysto umytej wodą, lub odpowiednim lotion'em rozgniata się jedną truskawkę, a po 20 minutach zmywa letnią wodą.

Kurację owocową należy stosować w ciągu 10—15 dni, powtarzając codziennie ten sam zabieg.

Jeżeli więc w sezonie letnim panie dbałe o swoją urodę i jej trwałość zechcą wziąć pod uwagę podane wskazówki, mogą być pewne, że słońce, odpowiednio stosowane udzieli im hojną dłonią swoich dobrodziejstw.

A pamiętajmy o najważniejszym: o miejscu naszego wypoczynku — czy to ma być uzdrowisko, morze, góry, czy miejscowość o innym charakterze, musi decydować lekarz i jego wskazówki winny kierować całym naszym zachowaniem, o ile mamy osiągnąć sto procent korzyści.

Helena Brzezińska
Kierownicza Działu Kosmetycznego w Instytucie Kosmet.-Lekarskim Izis w Warszawie

Maseczki piękności

Maski piękności nie są wynalazkiem nowym, znane były bowiem jeszcze starożytnym Grekom, a bodaj nawet Egipcjanom. Wspaniałe jednak zdobycze współczesnej chemii dokonały swego, wywierając i w tej dziedzinie swój przemożny wpływ. Dzięki nim nasze maski piękności daleko odbiegły od masek znanych w przeszłości.

Stara zasada nakładania kataplazmu pozostała ta sama, natomiast zawartość jego uległa zmianom zasadniczym. Dlatego też sądzimy, że mamy prawo zaliczyć maski piękności, stosowane dziś zarówno w zakładach kosmetycznych, jak i w buduarach pięknych pań, do metod kosmetycznych nie tylko nowoczesnych, ale i ultra-nowoczesnych.

Łatwość stosowania tego zabiegu w każdym miejscu i o każdej porze, a obok tego szybkie działanie, wygładzające rysy i usuwające z twarzy w ciągu pół godziny ślady całodziennego zmęczenia, tłomaczą niezwykłą popularność, jaką cieszy się on wśród pięknych pań.

W chwili obecnej istnieje całe mnóstwo masek, z których każda sporządzana jest według innej recepty, stanowiącej tajemnicę wynalazcy. Trudno w takiej sytuacji o dobrą orientację, zgrubsza można jednak wszystkie maseczki podzielić na następujące dwie kategorie.

1. **Maski piękności w ściślejszym tego słowa znaczeniu.** Sporządza się je według przepisów amerykańskich. Zawierają one m. in. gumę oraz inne składniki, posiadające właściwość ściągania skóry. Są to maski kauczukowe. Kładzie je się w stanie ogrzanym, pozwalając ostygnąć na twarzy.

2. **Maski lecznicze.** W skład nich wchodzą owoce, rośliny, świeże jaja oraz związki chemiczne, dające efekt odmładzający nie po jednorazowym użyciu, lecz dopiero po dłuższym czasie. Do nich też zaliczamy zarówno najstarsze, znane nam maski, to znaczy — maski z błota, jakoteż ostatnie słowo kosmetyki — maski z hormonów.

MASKI PIĘKNOŚCI W ZNACZENIU ŚCISŁYM

Sposób użycia. Wyznajmy od razu, że pierwsza, a nawet dwie pierwsze maski powinny być nałożone przez pierwszorzędną specjalistkę. Obserwując jej sposób wykonania zabiegu (a od wykonania bardzo wiele zależy), może go pani z łatwością sobie przyswoić i następnie kontynuować w domu.

Przyjrzyjmy się obecnie, na czym polega zastosowanie najnowszej, a, naszym zdaniem, najlepszej maski. A więc przede wszystkim należy dokładnie oczyścić twarz płynem, kremem, a nawet łagodnym mydłem, tłustym lub odtłuszczonym, zależnie od rodzaju skóry. Musimy sobie uświadomić, że

największym błędem byłoby zaaplikowanie maski na brudny naskórek, oznaczałoby to po prostu zniweczenie jej dobroczynnego działania. Po przygotowaniu cery zanurzamy futerał, zawierający maskę, na 10 minut do dobrze gorącej, ale nie wrzącej wody.

Odrzuciwszy głowę do tyłu, rozprowadzamy maseczkę, która obecnie przybrała postać płynną, po twarzy tak, by tworzyła warstwę dość grubą i jednolitą. Pozostawiamy ją następnie najmniej na pół godziny, przy czym przez cały czas zachowuje pani pozycję leżącą, starając się ponadto możliwie odprężyć mięśnie twarzy. Najlepiej zamknąć oczy i zdrzemnąć się trochę.

Po upływie wskazanego czasu, gdy maska stwardnieje, przyjmując niby odlew kontury twarzy, zdejmujemy ją, odklejając końcem paznokcia brzegi i podnosząc w kierunku do środka.

Teraz zrobi sobie pani zimny kompres, nasycony tonikiem, wysuszy dobrze twarz i posmaruje na kilka minut dobranym indywidualnie kremem. Jeśli zabiegu dokonujemy przed udaniem się na spoczynek, krem może pozostać na całą noc, jeżeli przed wyjściem, zabieramy się do zwykłego maquillage'u.

Rezultaty stosowania maseczek są mniej lub więcej trwałe. Mieć w ręku środek zapewniający natychmiastowe osiągnięcie maximum świeżości i młodości — to dużo; ale jeszcze więcej byłoby utrzymać i utrwalić ten efekt. Najlepsze maski są skonstruowane właśnie z myślą o podwójnym celu, który polega na bezpośrednim odmłodzeniu, jak za dotknięciem różdżki czarnoksięskiej, oraz stopniowej a stałej poprawie cery. Zasadnicza substancja elastyczna maseczki jest tylko jednym z elementów składowych; wchodzą poza tym w grę czynniki pobudzające i odżywcze, które zostają wchłonięte przez skórę.

Należy jeszcze dodać, że maskę możemy również stosować wyłącznie na określoną wedle życzenia, tę część twarzy, którą Pani uzna za wymagającą zabiegu, np. policzki, czoło itp. Pamiętajmy jednak o symetrii i nie ograniczajmy się nigdy do leczenia jednej strony twarzy. Maski, dobrej produkcji oczywiście, nie zawierają żadnych szkodliwych domieszek; można je używać dość często, dwa—trzy razy tygodniowo. Niemniej nie zastępują one działania maseczek leczniczych. Te ostatnie dają doskonałe rezultaty u osób cierpiących na niedomogi skórne, jak np. cera sucha, tłusta, pomarszczona, zwiotczała i in.

MASKI LECZNICZE.

Cenną zaletą tych maseczek jest prostota ich użycia. Pani uczy się b. prędko sposobu posługiwania się nimi i może z łatwością w domu zastosować zabieg, jaki jej zrobiono w salonie piękności. Jedyną trudnością jest wybór maski odpowiedniej do Pani cery; w tym celu musimy zwrócić się po radę do specjalisty.

Maski roślinne dają wyniki pierwszorzędne, jeśli chodzi o odmłodzenie skóry. Pewna odmiana ich zawiera wyciągi z wschodnich ziół dla cery suchej, wrażliwej i skłonnej do zwiotczenia. Nakłada się ją, jak krem, po 30-tu zaś minutach zdejmuje przy pomocy waty i następnie wciera się lekko trochę kremu odżywczego. Wyciągi z owoców zwłaszcza z truskawek okazują się świetnym środkiem na zmęczenie i skutecznie ożywiają zmartwiałą i bezbarwną cerę. Kremy i lotion sporządzone na świeżych truskawkach posiadają zdolność ściągania i wybielania skóry.

Na cery tłuste wskazany jest wyciąg z nenufarów. Posiada on wygląd gęstego kremu. Podczas użycia twardnieje, ściągając rozszerzone pory.

Maseczki mentolowe mają również właściwości odmładzające; mentol jest zresztą częścią składową wielu maseczek pierwszego typu, gdyż posiada wybitne działanie wygładzające.

Dla cer specjalnie delikatnych, których komórki głębiej położone należy pobudzić, przeznaczamy maski zawierające tłuszcze roślinne.

Najnowsze preparaty zawierają wyciągi z gruczołów dokrewnych i krwi. Są to maski hormonalne, wskazane dla cery zwiotczałej, nieelastycznej, mało prężnej, o mało czynnych warstwach głębszych. Masek takich jest kilka rodzajów; jedne z nich aplikuje się na zimno, inne na ciepło.

Zdaje się, że ten ostatni typ jest skuteczniejszy. Wyglądem przypomina maseczkę amerykańską. Maseczkę taką kładzie się do łaźni wodnej aż stopnieje, następnie rozprowadza się ją po twarzy przy pomocy pendzla. Sposób postępowania ten sam co przy maseczkach piękności w ściślejszym znaczeniu, o których była już mowa poprzednio.

Skrzynka pocztowa

PRZETOKA NA TLE GRUŹLICZYM (W. P.)

Gruźlica płuc daje szereg powikłań, niekiedy bardzo uporczywych i trudnych do leczenia. Oto jak o jednym z takich powikłań, przykrym i męczącym, pisze nasza sympatyczna, młodziutka czytelniczka, panna W. P.

„Mam lat 16. Jestem uczenicą gimnazjum w Warszawie. Dwa lata temu byłam w Spale na zlocie harcerskim, tamże przeziębiłam się. Po zbadaniu lekarz kazał rodzicom wysłać mnie czym prędzej na „linię otwocką". Przebywam w Miedzeszynie prywatnie, leczę się zaś w Sanatorium Sejmikowym. Miałam zrosty płuc. Obecnie czuję się dobrze. Przez cały czas nie gorączkuję, nie pocę się, a apetyt mam dobry i przybywa mi dużo na wadze. Lecz jestem zaniepokojoną inną chorobą, wobec czego zwracam się do Czcigodnej Redakcji „Med. dla Wszystk.", czy by nie znalazła dla nieszczęśliwej inne a dobre lekarstwo na zagojenie rany, która od roku literalnie nie chce zagoić się.

W zeszłym roku na pośladku uformował mi się wrzód, rodzice wezwali lekarza (byłam wtedy w Górze-Kalwarii u babci), który przeciął mi głęboko wrzód i oczyścił. Przykładałam dość głęboko gazę, przemywałam płynem Borowa. Z rany wydziela się b. mało ropy. Wcale mnie nie boli. Rana znajduje się przy kiszce stolcowej, także b. trudno robić opatrunki. Otwór b. mały, palec mały wejdzie, jeżeli się skórę uniesie. Cierpiałam bardzo... Zwróciłam się do lekarza-chirurga specjal., który nazwał chorobę rany **przetoks.** Kazał mi robić nasiadówki z mydła i sody oczyszczonej i smarowanie maścią.

Rezultat jednakowy od 6-ciu miesięcy stosowany. Operować nie mogę z powodu choroby płuc'.

Otóż, jak sądzić można z opisu, nasza miła uczenica cierpi na przetokę na tle gruźliczym. Sprawa nie zwykle oporna na leczenie, które poza nasiadówkami, o których panna W. P. wspomina w liście, polega jeszcze na stosowaniu emulsji jodoformowej, miejscowej kwarcówki (ostrożnie, by się nie poparzyć) itp. Wyniki konserwatywnego leczenia są na ogół mizerne, ale nawet i zabieg chirurgiczny nie zawsze prowadzi do celu. Najważniejsza rzecz bodaj — to leczenie gruźlicy płuc.

Poprawa ogólnego stanu zdrowia oznaczać będzie jednocześnie i poprawę miejscową, to znaczy i w obrębie przetoki.

Powiedzieliśmy Pani całą prawdę. Nie należy tracić nadziei na poprawę, ale z drugiej strony trzeba się też uzbroić w cierpliwość.

Pragniemy Panią jeszcze zapewnić, że jak tylko jakiś nowy środek leczniczy na przetokę gruźliczą zostanie opublikowany, niezwłocznie Panią o tym zawiadomimy pod wskazanym nam adresem.

P. S. Znaczki pocztowe przekazaliśmy Administracji, która zaliczy je na dobro Pani konta.

GRUŹLICA PŁUC A WYBÓR STACJI KLIMATYCZNEJ („Stroskana siostra")

Z opisu zdjęcia rentgenowskiego, który Pani załączyła do ostatniego listu, wynika, że proces chorobowy dotknął zarówno prawe, jak i lewe płuco. W tym samym mieści się już odpowiedź na pytanie Pani, czy choroba poczyniła duże postępy. Gruźlica należy do chorób niezwykle podstępnych, przebiega bowiem nieraz bardzo skrycie i potrafi uderzać znienacka, jak grom z jasnego nieba.

Z drugiej strony bardzo doniosłe znaczenie posiadają takie fakty, jak przybranie na wadze 7-miu kilo, dobre samopoczucie, brak gorączki (ciepłotę należy mierzyć wielokrotnie w ciągu dnia!) itp.

Wiek brata Pani (31 lat) znajduje się na pograniczu wieku raczej pomyślnego pod względem prognostycznym, nie należy jednak z okoliczności tej wyciągać zbyt daleko idących wniosków.

Jak widzi Pani, piszemy bardzo ostrożnie, co się tłumaczy nie tylko tym, że wydajemy sąd o chorym, którego nie widzieliśmy, ale ponad to jeszcze i tym, że gruźlica ma przebieg nie zwykle kapryśny i nie obliczalny.

Pyta Pani jeszcze o rzecz praktycznie ważną, a mianowicie:

„Kasa Chorych" przyznała bratu Bystrą, jednakże niewiadomo, kiedy go wyślą. Czekając na to, jest od 3-ch tygodni w Śródborowie i właśnie doskonale się tam czuje. Proszę mi więc napisać, czy jeżeli do 1-go maja nie otrzyma jeszcze przydziału z Kasy Chorych, zostać ma dalej w Śródborowie, czy lepiej jechać do Bystrej lub Zakopanego".

Otóż, naszym zdaniem, brat Pani może śmiało zostać w Śródborowie, wymienione bowiem przez Pani inne stacje klimatyczne przewagi nad Śródborowem nie mają. Leczenie klimatyczne posiada znaczenie pierwszorzędne i powinno być prowadzone aż do osiągnięcia wyników pozytywnych.

Specjalny artykuł o gruźlicy, poświęcony leczeniu w uzdrowiskach zamieścimy w numerze czerwcowym. W dzisiejszym numerze znajdzie Pani artykuł o diecie w chorobach płuc.

ZAPALENIE PRZEWODÓW ŻÓŁCIOWYCH („Zmartwiona lat 26")

Pisze Pani, że po sondowaniu (prawdopodobnie dwunastnicy) nastąpiła poprawa. Przypuszczamy, że chodziło o wlewania do dwunastnicy odpowiednich środków leczniczych, jak rozczyn siarczanu, magnezu itp.

Sondowań dokonywał Pani lekarz we Lwowie, w Sanoku zaś nikt nie potrafi tego robić. Prosi Pani o środek zastępczy.

Radzimy stosować środki żółciopędne, a obok tego sól morszyńską (można i codziennie przy dobrej tuszy, w przeciwnym razie sól morszyńską — brać tylko 3 razy w tygodniu).

PROTAMIN — INSULINA (Pan Adolf Wahl)

Środek, o którym Pan w liście wspomina, na rynek polski dotąd nie został wprowadzony. Nie może on być stosowany szablonowo, a jedynie ściśle indywidualnie, według wskazówek lekarza.

NAPADOWY RUMIEŃ TWARZY (Pan N. S.)

Siedemnastoletni N. S. pisze w sposób, zdradzający dużą spostrzegawczość i pomysłowość, co następuje.

„Choroba nie jest poważna i nie zagraża życiu, jest jednak denerwująca i wpływa depresywnie na normalny bieg, chociażby codziennych zajęć, a polega na występowaniu silnych rumieńców na twarzy. Występują one pod wpływem najmniejszego wzruszenia z powodu np. nagłego zjawienia się, lub w ogóle zjawienia się znajomych, przebywania w towarzystwie, dłuższego czytania lub pisania. Nasilenie czerwienienia się w dużym stopniu zależy od samopoczucia. Gdy jestem przemęczony lub wyczerpany, występuje więcej i silniej, gdy jestem w dobrym humorze i czuję się dobrze — rzadziej. Wyróżniam dwa rodzaje czerwienienia się: 1) nagłe, dochodzące prędko do punktu kulminacyjnego, po czym po kilku minutach następuje powrót do normalnego wyglądu; 2) powolne, wzrastające i malejące stopniowo, a trwające niekiedy kilka godzin. Dla uzupełnienia dodam, że podobne zjawiska występują również u matki mojej.

Gdyby nie było innej rady pozwolę sobie sam przedłożyć wniosek: aby rumieńce nie były tak rażące dla oka, należy twarz nadać barwę ciemną przez opalanie się na słońcu i smarowanie zimą kremem specjalnym. Gdyby ten środek był jedyny, lub możliwy, bardzo proszę o podanie nazw odnośnych środków. Dodam, iż rumieńce owe nie występują na całej twarzy, lecz na policzkach".

Opisał Pan poglądowo niezbyt rzadką nerwicę, którą określamy jako erytrofobię (francuzi nazywają ją „phobie de la rougeur"). Choroba trudna do leczenia. Poza środkami farmaceutycznymi stosujemy psychoterapię, czynnik psychiczny odgrywa tu bowiem dużą rolę. Pod kątem widzenia psychoterapeutycznym pomysł Pański wydaje nam się szczęśliwy, ponieważ pozwala na zneutralizowanie wpływów obcego spojrzenia i wyzbycia się wrażenia, że jest się z powodu rumieńców obserwowanym. Świadomość, że nie zwraca

Pan niczyjej uwagi i nie budzi krytycznych uwag, oznaczać będzie przebycie conajmniej połowy kuracji.

Jako środek kosmetyczny, powodujący skuteczne i względnie szybkie opalenie się, polecić możemy osobiście nam znany **„huile solaire" Cédiba.**

P. S. Znaczek pocztowy przekazany Administracji. Zasadniczo wolimy odpowiadać na listy w „Skrzynce pocztowej", mając na względzie dobro ogółu naszych Czytelników. Proszę nie obawiać się: nikt poza Redaktorem nie dowie się Pańskiego nazwiska ani też miejsca zamieszkania.

ŻONA LEKCEWAŻY, CÓRKA NIE POSŁUSZNA...

Porusza Pan jeszcze sprawy, wkraczające w dziedzinę czysto psychologiczną, od oświetlenia której, bynajmniej się nie uchylamy.

Zarzuca Pan żonie, co następuje.

„Żyjemy z żoną w zgodzie, zgadzamy się, kochamy się, ale ja mam ciągle do zarzucenia, że mnie żona mniej kocha, a mianowicie, że mnie nie widzi w mieszkaniu, bardzo mało pamięta, żeby kiedyś coś kupić, jakąś drobnostkę osobiście dla mnie."

Do córki ma Pan żal z powodu nieposłuszeństwa, nadmiernego przywiązania do lektury, nad którą zbytnio się rozczula, nie mogąc bez płaczu rozstać się z nią nawet o porze, przeznaczonej na spanie.

Troski Pańskie omówi na łamach „Medycyny dla Wszystkich" specjalista-psycholog.

WADLIWA WYMOWA LITERY „r"

Pani „Raissa L." pisze.

„Mam 20 lat, kształcę się w śpiewie, mam doskonały głos i nie mogę nigdzie się dostać jako śpiewaczka, ponieważ mam **wadliwą, gardłową wymowę litery „r"**. Bardzo proszę o jakąś pewną radę. Zależy mi także na czasie. Czy istnieje jakiś specjalny zakład, nauczyciel czy coś innego, gdziebym się mogła nauczyć prawidłowego mówienia tej litery. Ktoś poradził mi, żebym poszła do chirurga i żeby podciął mi troszkę błonę pod językiem, żeby był bardziej elastyczny (podobno musi drgać). Ja w zabieg chirurgiczny więcej wierzę niż w naukę, bo na tą ostatnią ani mam pieniądze (ewentualnie, jeśli nie drogo) ani, muszę to przyznać, nie mam cierpliwości. W ostateczności zdobyłabym się może na cierpliwość".

Sprawa nadaje się do leczenia raczej konserwatywnego. Adresów lekarzy nie podajemy. Artykuł na ciekawy temat wad wymowy zamieścimy w następnym numerze.

ZABURZENIA SEKSUALNE

Otrzymaliśmy, jak zwykle, szereg listów, opisujących zaburzenia seksualne. Omówimy tu niektóre z nich, odkładając pozostałe do następnej „Skrzynki pocztowej". Przede wszystkim zajmiemy się zjawiskiem dosyć częstym, aczkolwiek nie zwykle przykrym i kłopotliwym. Mamy na myśli zaburzenia seksualne, związane z tzw. przedwczesnym wytryskiem (ciaculatio praecox). Skarżą się dwaj młodzi ludzie, szczodrze przez naturę, wychowanie i los obdarzeni, ale pomimo to nieszczęśliwi.

Oto co pisze **„Dyplomowany kupiec".**

„Mam lat 38, jestem kawalerem, z zawodu dypl. kupcem, żyję w dobrych i uregulowanych stosunkach. Jestem dobrze zbudowany, uprawiam sporty i do dziś dnia nie przechodziłem żadnych chorób, z wyjątkiem podrażnienia nerwu ischiasowego, którą to dolegliwość od czasu do czasu do dziś w okolicy kości krzyżowej odczuwam. Choć uchodzę za przystojnego, to ze względu na brak czasu oraz niedość zdecydowanej postawy wobec kobiet z towarzystwa, w moich stosunkach płciowych zdany byłem przeważnie na prostytutki lub na onanizm, który uprawiałem rzadko, lecz od wczesnej młodości. Przypominam sobie, że od czasu, kiedy w ogóle zacząłem cieleśnie obcować, odczuwałem zawsze pewnego rodzaju zdenerwowanie tak, jak gdybym miał zdawać jakiś ważny egzamin lub oczekiwał kogoś drogiego, którego już dawno nie widziałem.

Jeszcze przed około 10-ciu laty flirtowałem z dziewczyną przez pewien czas, a kiedy do mnie wreszcie przyszła, mimo że mi się podobała i mimo że absolutnie nie zachodziły żadne przeszkody, z powodu niezrozumiałego dla mnie podświadomego zdenerwowania, nie doszło do stosunku między nami, gdyż erekcja u mnie była bardzo słaba a ejakulacja nastąpiła przedwcześnie.

Wypadkiem tym, który zdarzył mi się po raz pierwszy w życiu, byłem ogromnie speszony i przerwałem stosunki z kobietami, bojąc się, by blamaż się nie powtórzył.

Na skutek porady jednego z kolegów lekarzy zażywałem przez jakiś czas Yohimbinę oraz preparat Richtera z Budapesztu „Hormogland Masc.", jednak wyniki były niezadowalające.

I tak sprawa ciągnie się już całe lata, mimo że czuję od czasu do czasu potrzebę obcowania z kobietą, przy każdej bezpośredniej próbie opada mię zdenerwowanie, następuje niedostateczna erekcja i przedwczesna ejakulacja.

Dodaję, że często gdy się kładę do łóżka lub nad ranem mam silny długotrwały wzwód członka, a również wtedy, kiedy wymieniam pieszczoty z kobietą, która jeszcze nie chce mi się oddać. Z chwilą jednak, kiedy dopiąłem celu, opanowuje mnie niezrozumiałe i nie dające się powstrzymać zdenerwowanie, które kończy się dla mnie nieprzyjemnym blamażem".

A oto jak swoje przeżycia maluje **„Stały czytelnik z Warszawy".**

„Mam obecnie lat 42, jestem kawalerem, dobrze pod wzgl. materialnym sytuowanym. W młodości stroniłem od kobiet, fizycznie byłem zdrów, miałem bardzo mało normalnych stosunków płciowych z kobietami, zaś w przeciągu lat 10 utrzymywałem (do 34 roku) stosunki nienormalne z jedną panią, polegające właściwie na zadowoleniu moim, bez dojścia do normalnego stosunku z nią, gdyż była panną.

Od lat 6-ciu kocham się beznadziejnie. Przez ten czas również nie miałem (lub mało) normalnych stosunków płciowych, onanizowałem się z myślą o tej kobiecie, czuję jednakże, że jestem mężczyzną normalnym, gdybym wdrczył się (po tylu latach życia nienormalnego) do współżycia z kochaną kobietą. Atoli sam fakt tych długoletnich anormalności, połączony z nieszczęśliwą miłością do kobiety, o 20 lat młodszej, gnębi mnie i przytłacza, pozbawia mnie radości życia i utrudnia mi dopięcie jakiegoś wyjścia z zagmatwanej pod wzgl. seksualnym sytuacji mojej. Utraciłem także nadzieję, by lekarz-seksuolog, nie badając gruntownie mojej psyche, mógł mnie uleczyć.

Bardzo często, po nocach, miewam erekcje prawie normalne, lecz próby zaspokojenia pociągu erotycznego przez obcowanie z kobietami sprzedajnymi, prawie zawsze nie tylko nie zadawalają, lecz nie dochodzą do pożądanego skutku w sposób naturalny.

Nie tracę nadziei, że potrafię jakoś wybrnąć z tej sytuacji, bym w następstwie mógł się ożenić z sympatyczną mi i sympatyzującą ze mną kobietą, lecz nie wiem, jak unormalizować swoje życie płciowe, i uzyskać w ten sposób równowagę duchową.

Poza tym jestem bardzo (tak wszyscy twierdzą) inteligentny, chętny do zawierania znajomości, mam dobry i szlachetny charakter, kocham piękno i t. d.

Próbowałem leczyć się u lekarza-seksuologa, lecz przerażał mnie fakt, iż lekarze po większej części stosują zabiegi fizyczne, nie oceniając psychicznych stron problemu, które w moim wypadku (moim zdaniem) są dominujące.

Ostatecznie sprawa sprowadzić się winna do tego, by posiadane zdolności normalnego życia płciowego skierować na tory zupełnie normalne, odzwyczaić się od anonizmu, lub od tego, bardzo niestety częstego wypadku, że najmniejsze podrażnienie, doznawane przy zetknięciu się z ukochaną kobietą, **skutkuje erekcję i wytrysk bez normalnego stosunku płciowego".**

Jak już na wstępie zaznaczyliśmy, chodzi przede wszystkim o zjawisko, określane jako **eiaculatio praecox.** Choroba wymaga zarówno psychicznego, jak i cielesnego leczenia. Ważną jest rzeczą uzyskanie obniżenia pobudliwości nerwowej, zahartowanie woli itd. Wyniki lecznicze nie mogą być osiągnięte naraz, wymagają czasu i umiejętnego postępowania doświadczonego seksuologa. Szablon do niczego nie prowadzi. Nie ma powodu do załamywania rąk, albowiem cierpienie, aczkolwiek uporczywe, nie uleczalnym nie jest.

UWAGA:

Pozostałe listy, które w dużej ilości napłynęły (świadcząc o wzrastającym zainteresowaniu „Skrzynką"), w szczególności listy na tematy kosmetyczne, omówimy w następnym numerze.

WARUNKI PRENUMERATY: rocznie zł. 4.50; półrocznie zł. 2.50; kwartalnie 1.50. **Komplet 10 numerów za rok 1936 wynosi zł. 4.00.**

Wszelkie wpłaty uskuteczniać można w każdym **urzędzie pocztowym** pod adresem „Medycyny dla Wszystkich", Warszawa, Elektoralna 3, **przekaz rozrachunkowy Nr. 94.** — Telefon 5.81-92.

Cena ogłoszeń: Wiersz milimetrowy szerokości 1 szpalty: w tekście — zł. 1.—, za tekstem 50 groszy. Kolumna zawiera 3 szpalty.

Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Redaktor: Dr med. L. Lipszowicz.

Drukarnia „Monolit"